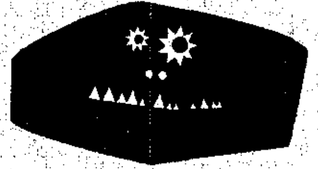


CONTENIDOS:



La Picadora de Papel

lapicadoradepapel.blogspot.com



WWW.GINECOLOGIANATURAL.WORDPRESS.COM

MANUAL INTRODUCTORIO A LA

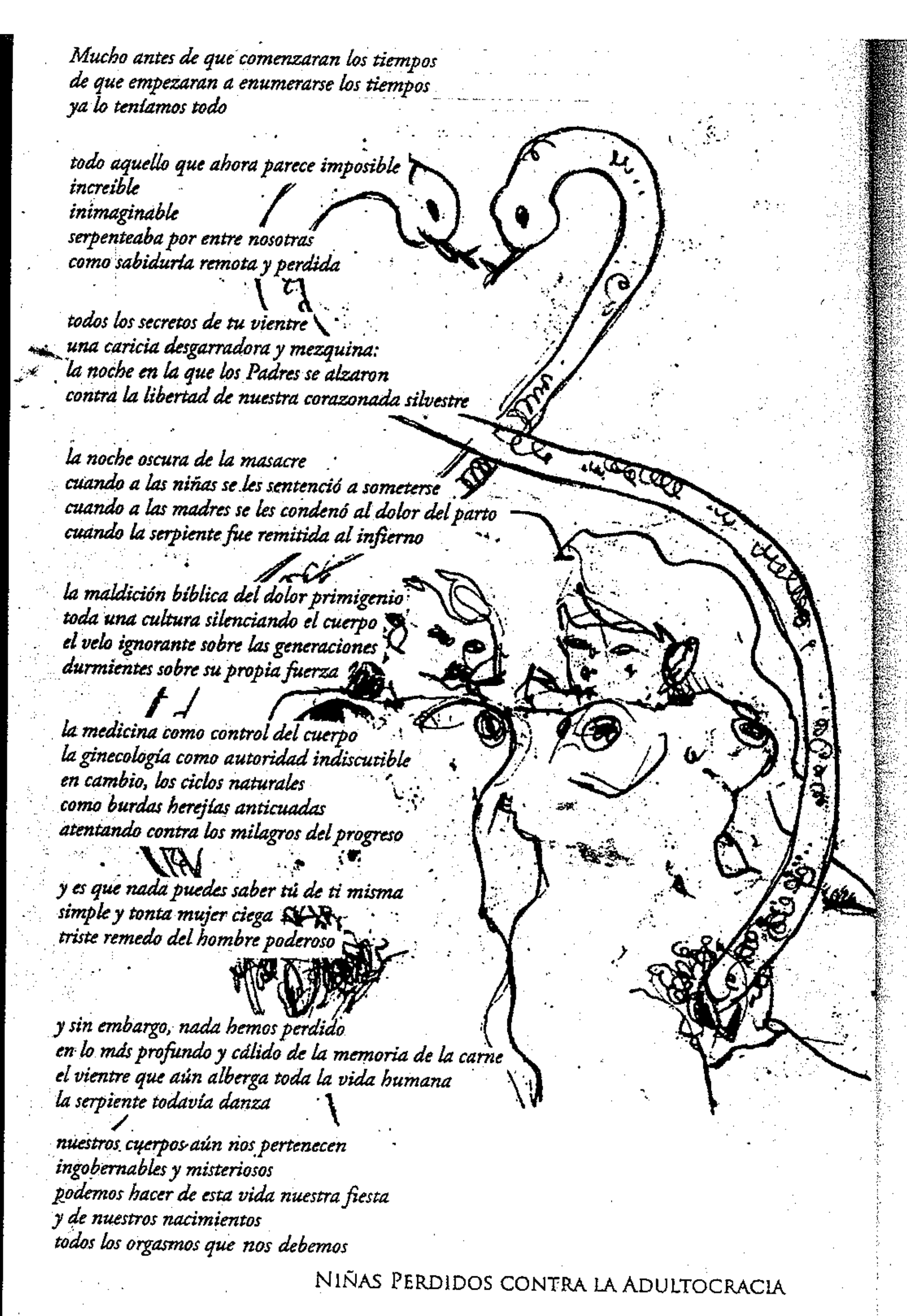
GINECOLOGÍA NATURAL



MANUAL INTRODUCTORIO A LA

GINECOLOGÍA CON PLANTAS

Textos editados y seleccionados por Pabla



Prólogo

Me enseñaron las cosas equivocadamente
aquellos que enseñan las cosas: los padres, el maestro, el sacerdote...
pues me dijeron: tienes que ser buena.

ROSARIO CASTELLANOS

Este es un manual introductorio que no intenta resolver todas las dudas sobre tu cuerpo, al contrario: pretende poner en duda la forma en como te relacionas con él y desde allí comenzar un camino hacia la recuperación y control de nuestra sexualidad usurpada.

Este manual es la recopilación y al mismo tiempo re-edición de varios artículos, recetas caseras y secretos tradicionales practicados por diversas mujeres a través del tiempo. Éstos han resistido de voz en voz y de cuerpo en cuerpo, convirtiéndose así en nuestros secretos de brujas mejor guardados... Todos han sido probados, y están basados en experiencias personales diversas, así es que ten en cuenta que cada mujer es distinta, por lo que todo puede variar en efectos. Te recomiendo que confíes: que nada de esto te puedo matar, al contrario, el contacto con las plantas te ayudará a conocerte y a tomar conciencia de la autonomía que llevas dentro. Al mismo tiempo, es importante considerar bien cómo preparas tus hierbas y no abusar de ellas: si no encuentras la planta que necesitas, casi siempre existe otra que la puede reemplazar, la idea es que comprendas bien qué es lo que te sucede y así sanarte de la mejor forma.

Debido a que éste es solo un manual introductorio resultó imposible incluir todos los temas que conciernen a nuestra sexualidad. Recuerda que es solo un repaso por temas relevantes y recurrentes entre nosotras, pero si te animas a hacer la prueba encontrarás que es un gran paso hacia el reconocimiento y autocuración de nuestros cuerpos.

Toda la información expuesta en las siguientes páginas es información de la cual es necesario apropiarse, discutirla y trabajarla personal y colectivamente, las respuestas definitivas están en cada una de nosotras en la medida en que confiemos en nosotras mismas.

Por último, este humilde trabajo está dedicado a todas las mujeres-niñas quienes conscientemente hemos sentido el peso del opresor sistema sexista, que incesantemente nos ha mancillado con su culpa y pudores cristianos... En particular a mi hermana Karla y a mi pequeña Michell quien espera su menarquía (primera menstruación). A Ludo por llenarme de libertad, a Inés y a Ramona por su constante apoyo.

Antes de comenzar

Hay que darle la vuelta al cuento
que no cesan de contar:
no son príncipes azules
los que nos pueden salvar,
sino el dragón de la cueva
que vive en cautividad.

CASILDA RODRIGÁÑEZ

Es como si estuviésemos constantemente borradas, aquellas que buscamos la libertad, la solidaridad y la autogestión de nuestra vidas. La Historia sexualmente nos ha negado, partiendo por la religión y su gran mito de la manzana, el comienzo histórico de todo un universo de culpa adjudicada a este ser errante, a este *hombre mutilado*, como nos llamó Aristóteles. A este *sexo que no existe*, como afirma empíricamente Freud. Es así como nos ha etiquetado, cómo nos han temido, como nos han odiado por ser bellas, sabias, brujas y libres. Cultural y genéricamente hemos sido la negación y al mismo tiempo el miedo de una sociedad patriarcal-falocéntrica, que nos ha visto como un enemigo insurgente en su posesión de poder. Hegemonía tirana que nunca se vivió ni se vive en sociedades matriarcales, en las cuales resalta la autonomía sexual de la mujer y la educación libre de sus hij@s.

Es sabido que en muchas culturas la serpiente como símbolo mitológico ha representado la generación de la vida, el erotismo, la voluptuosidad, la humedad, la líbido sexual de la mujer y también se ha identificado con el útero; además de representar el mal y la oscuridad, como estandartes del Caos. Por consiguiente, es diabolizada como la tentación de la mujer que representa Eva, la mujer original, quien desobedece a Dios e incita a Adán a morder la manzana prohibida. "Pondré enemistad entre tú y la serpiente", dijo Dios explícitamente; es decir, "te quitaré tu sexualidad: paralizaré tu útero, te volverás 'histérica', parirás con dolor y el hombre te dominará". Aquí está el destino de la nueva condición de la mujer. Con la muerte de la serpiente, enviada a matar por un ángel armado con una espada al servicio de Dios, se reivindica la destrucción de la libertad de la mujer. Con esto aparece 2500 años más tarde la imagen de la Virgen María aplastando la cabeza de la serpiente; con esto consagráse la esclava sumisa de Dios y la renegacion de todos los "males femeninos" que laten en el útero "errante" de la mujer.

> Con el triunfo de la revolución patriarcal y la desposesión de la serpiente en la mujer, aparece el nuevo orden simbólico. El Olimpo se llena de dioses, y entre ellos Esculapio, dios de la medicina, que se ha apoderado de la serpiente y que hoy, cual trofeo de guerra, todavía se exhibe en las marcas farmacéuticas[1].

Sistemáticamente nuestra sexualidad se fue focalizando hacia la función reproductora y nuestro placer se fue negando y robotizando. Desde niñas nos dicen que es malo tocarse "ahí", es un tema tabú el placer en las niñas y si recibes información sexual, ya sea familiar o en las escuelas, por lo general no es más que información vaga dirigida hacia la reproducción y a las enfermedades de transmisión sexual. Visto desde esta perspectiva frígida, nuestra sexualidad hasta este punto no tiene sentido...

> El cuerpo rígido de la mujer, despiezado y desposeído de la serpiente que le animaba, queda en manos de la medicina, la ciencia que se ocupa de los cuerpos devastados que han sido privados de su capacidad de auto-regulación[2].

Así fue como las parteras, brujas y comadronas fueron exterminadas de la vida sexual y procreadora de la mujer, de aquella sabiduría ancestral que la ciencia no ha podido descubrir, aquellas hadas que sin un estudio universitario han logrado sanar y curar a leprosos. Aquellas brujas perseguidas que exterminaban pestes enteras en las ciudades hacinadas en la Edad Media, fueron al mismo tiempo perseguidas e incineradas en las hogueras de la Inquisición. Sanadoras de muchas enfermedades contagiosas, se condena a toda mujer que cure una enfermedad sin tener estudios. De esta forma la Iglesia fue prohibiendo realizar todo tipo de curación por la misma gente. Estratégicamente los curas salían de las iglesias derramando agua bendita entre los leprosos, ciegos, inválidos y locos, predicando que de esta forma pagarían en vida el castigo que Dios había enviado por sus pecados.

Nuestras vidas actuales giran en torno a la medicación, bajo una sociedad del pánico que es capaz de cenar un coctel de antibióticos antes de enfermarse, para que eso no suceda. Antes de nacer ya estamos destinados a ser "pacientes", amparad@s por una industria médica farmacéutica clasista y de dudosos intereses.

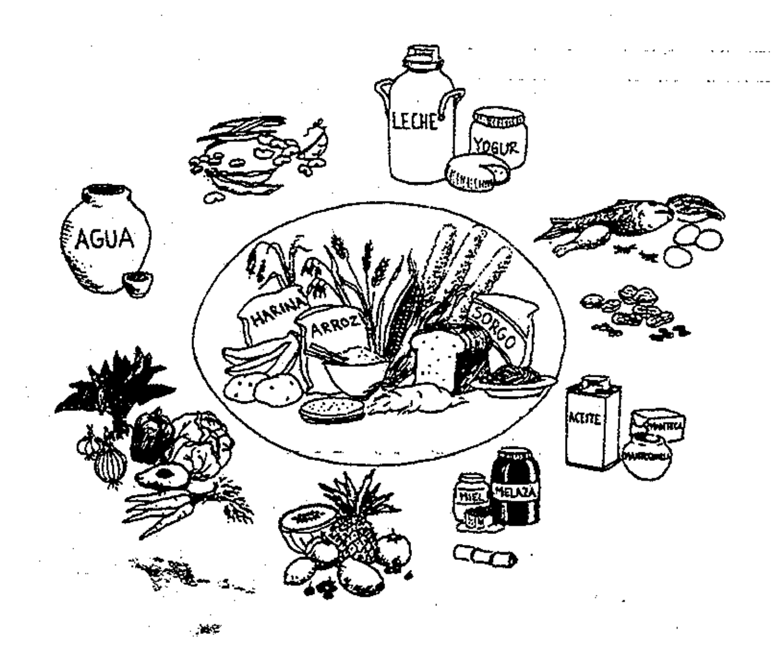
1 CASTANEDA, CARLOS. *Pases Mágicos, las enseñanzas prácticas de Don Juan.* Editorial Martínez Roca, Barcelona, 1998.

Una realidad avalada por el poder religioso y médico, la mujer se ve hoy despojada de todo el conocimiento de su cuerpo, no es capaz de autocomplacerse, ni siquiera de reconocerse. No entendemos lo que nos sucede y por otra parte odiamos nuestros cuerpos, ya sea por disconformidad o por "problemas" menstruales y menopáusicos, agravados por una sobredosis descarada de hormonas innecesarias.

Aquella sabiduría de brujas que supo de abuelas autorregulando su fertilidad bajo los ciclos de la luna y palpando el calor de su vientre, tal como todos esos secretos de brebajes para simples y también complejos malestares, hoy agravados y patentados cómo síndromes y enfermedades. Los sabios remedios para abortar, la ciencia de ayudar a otra mujer a parir sin dolor, sin miedo, sin violencia y con placer. Es impresionante cómo el numero de cesáreas aumenta, aquel desgarro antinatural que hace parir a una mujer mediante innecesarias intervenciones quirúrjicas, todo amparado en el placer que estas sangrientas imágenes debe generar a l@s médic@s, el sometimiento insensato de miles de mujeres a horribles secuelas y en casos la muerte.

Nunca jamás la mujer necesitó un/a médic@ para desarrollarse sexualmente, procrear, vivir libre, y sanamente. No son los libros antropológicos de antaño quienes teóricamente afirman esto, es la realidad que se vivió y se continúa viviendo en muchas partes del mundo, tal como lo pude ver los meses de marzo y abril de 2009 en comunidades Quichua y Shuar de la selva del Amazonas en Ecuador, en donde **las mujeres suelen parir solas, en la mayoría de los casos sin parteras, sin dolor, sin miedo, sin cesáreas, sin muertes.** De la mano de la sabiduría que no han perdido y del conocimiento adecuado de la naturaleza y de las plantas. Tal como en Bolivia y en muchísimos lugares en donde el imperio tecnológico no ha llegado, la resistencia sigue al margen de este holocausto. Fue así como mis amigas de la selva me hicieron ver la simple realidad de vivir sin esta paranoia de la medicina y recuperar nuestra sabiduría como brujas, saber que no necesitamos estudiar académicamente nada para saber sobre nosotras mismas, que tan solo necesitamos unirnos, desearnos, y querernos como serpientes, como úteros que palpitan al sonido de la rebelión del gigante dragón que arrasará con este horrible sistema capitalista y patriarcal.





1.
LO ESENCIAL ESTÁ EN LA ALIMENTACIÓN

Mezclemos las hierbas que curan el alma
y que sanan el cuerpo.
Hagamos hechizos de amor y esperanza
contra las muchas penas de este mundo amargo.

MARÍA DE BALDRICH

El funcionamiento de nuestro organismo depende estrechamente de la nutrición. La alimentación occidental, principalmente en las ciudades, suele ser demasiado abundante o compulsiva (observen la cantidad de casos a su alrededor de mujeres con bulimia, anorexia, obesidad y otros trastornos nerviosos del comer) y al mismo tiempo con graves carencias de nutrientes. Pero la solución no es seguir un régimen alimenticio estricto (por mas "naturista" que se precie ser) ni hacer un cambio brusco en la alimentación, si no lo sentimos sinceramente.

Los alimentos nos proveen uno o varios de los siguientes elementos básicos y, para empezar, tenemos que saber qué son cada uno de estos elementos, dónde podemos encontrarlos y que problemas ocasionan su falta o exceso en en nuestro cuerpo.

Proteínas: Proporcionan nitrógeno y aminoácidos (hay ocho que son esenciales porque nuestro cuerpo no puede producirlos solo) necesarios para el crecimiento, formación y reparación de nuestros tejidos corporales (piel, músculos, cerebro, etc.), de nuestras hormonas, anticuerpos (que nos protegen de la infecciones) y enzimas (que controlan las reacciones químicas básicas de nuestro organismo).

Las proteínas de origen animal, que ingerimos abusivamente (carnes, embutidos, leche, manteca, crema, queso, yogur y huevos), son difíciles de digerir y sobrecargan el hígado. Las proteínas vegetales son mas fácilmente asimilables (y es mentira que se necesite consumirlas en grandes cantidades) y se encuentran en las legumbres (porotos, arvejas, soja, lentejas), en las frutas secas (nueces, almendras, avellanas, maníes), en la levadura de cerveza y en los cereales integrales.

Lípidos o grasas: en nuestro cuerpo son reservas esenciales de energía, sirve para conservar las vitaminas solubles en grasa (A, D y E) y protegen a los organos. Las grasas saturadas son mas nocivas porque pueden provocar un exceso de colesterol, que causa incidentes vasculares, y son las que se encuentran en las grasas animales, la manteca, la margarina y el aceite vegetal hidrogenado (vegetalina).

Los ácidos grasos insaturados, que son en general los vegetales, aportan vitaminas y minerales básicos y para eso es recomendable comerlos crudos (los de mejor calidad son los de oliva, los de sésamo y todos los aceites vírgenes prensados en frío, pero también se encuentran en las frutas secas) y para cocinar es mejor usar aceite de maíz o girasol.

Hidratos de carbono o glúcidos: Son los proveedores de energía mas fácil de utilizar, sin los cuales nos podríamos realizar ningún ejercicio físico y mental. Las harinas, cereales y azucares, que son los alimentos mas importantes de este grupo, pierden todas sus propiedades nutritivas en el proceso de refinamiento. Por eso es mejor consumir harinas y panes integrales (fabricados a partir de granos enteros), semillas enteras y miel o azúcar morena.



Vitaminas y minerales: Son esenciales para el equilibrio de nuestra salud y la regulación del metabolismo. Como nuestra alimentación suele ser pobre en frutas y verduras, sobre todo crudas, es también pobre en vitaminas, que se pierden fácilmente en le proceso de cocción. Por eso es mejor cocerlas en estofados o al vapor para no tirar las vitaminas disueltas en el agua. Algunas de las mas importantes son:



Vitamina A: Es la vitamina del crecimiento, la piel, las mucosas (sobretodo los ojos) y la cicatrización. También ayuda a resistir las infecciones. Esta en el pescado, el hígado, los lácteos, las lechugas, las espinacas, las zanahorias, el zapallo, el ajo, el perejil, la cebolla, el tomate, el repollo, las lentejas, los nabos, los duraznos, las frambuesas y moras, el limón y la naranja, los cereales, las frutas secas y los aceites vegetales.



Vitamina B: Es un complejo de 20 vitaminas para el crecimiento, el sistema nervioso, ojos, piel y mucosa. Son especialmente importantes para las mujeres durante el desarrollo de los caracteres secundarios (pubertad) y la menopausia. Están en la levadura de cerveza, de germen de trigo, cereales integrales, almendras, pescado, carnes rojas e hígado, verduras verdes, soya, papa, yema de huevo, polen, entre otros.



Vitamina C o Ácido ascórbico: Se destruye fácilmente con el aire y el calor y no se almacena en el cuerpo, por lo que necesitamos ingerirla cada día. Es cicatrizante, antiinfecciosa, reguladora de la circulación y es necesaria para mantener los colágenos sanos (una proteína que mantiene a las células juntas) y para tener dientes y huesos fuertes. Está en los cítricos (naranja, limón, mandarina, pomelo), los ajíes, los vegetales verdes, el perejil, el tomate, la papa, las frutillas y el melón.



Vitamina D: Es esencial para que la sangre absorba el calcio y el fósforo y fortalece los dientes y los huesos. Se encuentra en la leche o puede ser sintetizada en la piel por la acción de los rayos del sol.



Vitamina E: Es la vitamina de la esfera genital, cardiovascular, neuromuscular y de la piel. Es antioxidante, protege a las hormonas hipofisarias, suprarrenales y sexuales, y a las vitaminas F y A. Está en los cereales (en sus salvados pero sobre todo en sus gérmenes), en los aceites vegetales, el maní, las nueces, las verduras verdes, los huevos, el polen.



Vitamina F: Se llama así al conjunto de tres ácidos grasos poliinsaturados, de especial importancia en el intercambio celular, lo que la hace antitóxica. Su carencia produce dermatosis, problemas circulatorios, hepáticos y nerviosos y predispone el cáncer. Está en los aceites vegetales vírgenes prensados en frío y en las semillas de lino, girasol y sésamo.

Vitamina K: Es antihemorrágica y puede ser sintetizada limitadamente por las bacterias del intestino grueso y ser absorbidas.

Calcio (Ca): Forma huesos, coagula la sangre, regula la actividad muscular y equilibra el sistema nervioso. Para obtener el calcio es necesaria la presencia de vitaminas A, C, D Y sol. Se encuentran en el trigo, la avena, la avellana, la almendra, los lácteos, la zanahoria, el repollo, la espinaca, la papa, la cebolla, el nabo, los lácteos, el queso, la mostaza, el berro, el diente de león, el sésamo y el polen.

Hierro (Fe): Constituye de la hemoglobina (componente de la sangre que lleva el oxigeno de los pulmones a cada una de las células), intervienen en la oxigenación de los tejidos y previenen la anemia. Esta en la melsa, el perejil, la espinaca, los berros, la carne, los huevos, la verdura, la remolacha, las lentejas, alverjas y cereales integrales. Solo se absorbe en presencia del cobre que se encuentra en la fruta fresca y las verduras verdes. Una manera simple aumentar el hierro rápidamente es comer cada mañana una manzana en la que hallas dejado clavados durante toda la noche algunos clavos oxidados.

Magnesio (Mg): Tiene una función enzimática y es necesario para la absorción del calcio, regenerador celular, equilibrante psíquico y del sistema vago-simpático drenador hepático, combate el envejecimiento. Esta en la soja, las nueces, los granos enteros, la sal marina, la leche, los huevos y el limón.

Fósforo (P): Interviene en la formación de tejidos en la producción de hormonas y absorción del calcio. Es de importancia capital para la energía nerviosa, intelectual y sexual. En los cereales, le germen de trigo, el ajo, el apio, la zanahoria, el sésamo, las almendras, las nueces, las uvas, los lácteos, el huevo, la carne y el pescado.

Potasio (K): Tónico cardiaco, nervioso y muscular, equilibra el agua y las suprarrenales. Se encuentra en el arroz, el trigo, la papa, la uva, la banana, el maíz, la pera, el repollo, las alverjas, las avellanas, las almendras, la leche, los mariscos y el polen.

Otros minerales importantes son: **Sodio**, **Yodo**, **Cloro** y **Flúor**. Se encuentran en los vegetales verdes, los mariscos, el agua mineral, la sal marina.

La fibra o celulosa no es en sí un alimento pero es esencial para mantener la salud de dientes y encías y de los intestinos. Es importante también beber la mayor cantidad de agua posible, que no es un alimento pero forma parte de todos los tejidos del cuerpo. Actúan como diuréticos y evita el estreñimiento, pero es mejor consumirla lejos de las comidas para no perjudicar la digestión.

Por otra parte, nuestra capacidad digestiva desciende la noche por lo cual la comida mas abundante y rica en proteínas debería ser ingeridas al principio

de los días. Cuando mejoramos nuestra alimentación nos volvemos mas sensibles a los cambios mas perceptivo acerca de nuestra salud y de lo que pasa en nuestro cuerpo. Sin embargo como habitante de un país no desarrollado, nuestra alimentación sufre otro tipo de dificultades. Los alimentos orgánicos e integrales suelen ser desmesurada y absurdamente caros, con lo cual alimentarse de una manera sana se convierte en un privilegio reservado para la gente rica, mientras que para muchas el comer todos los días puede resultar un privilegio.

Por otra parte, todos los tipos de carnes que se comercializan están atestados de químicos y hormonas (que como mujeres nos perjudican especialmente porque pueden alterar el equilibrio natural de nuestro cuerpo), y los vegetales (verduras, frutas, cereales, legumbres) tienen químicos pesticidas y/o son transgénicos. Este tema merece una investigación, pero nos basta con saber que las y los habitantes del tercer mundo somos usad@s como conejillos de indias (en los países desarrollados casi no se permite el ingreso de alimentos transgénicos) en el consumo de organismos genéticamente modificados que no sabemos qué consecuencias pueden tener para nuestra salud y la de nuestros descendientes.

Pero entonces, ¿cuál es la solución? Seguro que no es la paranoia, pero puede ayudarnos el presentar mas atención a lo que consumimos, informarnos acerca de las alternativas mas saludables, y priorizar el equilibrio y la variedad de nuestra alimentación dentro de nuestras posibilidades.





2.
LAS PLANTAS

Pomadas, mejunjes y engaños que han sido transmitidos de generación en generación, han batallado al Patriarcado, a la censura, a la casa de brujas, etc.

¿CÓMO USAR LAS PLANTAS?

Preparar un té de hierbas para degustar o por placer no es lo mismo que prepararlo para uso médico. Evita usar utensilios de aluminio, usa cuencos de cristal, esmaltados o de acero inoxidable con utensilios de madera. Usa agua filtrada o de manantial para pociones más potentes.

Ten en cuenta que hay diferentes modos de hacer infusiones, decocciones, tintes, etc. Las opiniones pueden variar entre un@s y otr@s especialistas. Lo que hemos elegido para hacer son los métodos más sencillos de preparación que a la vez hacen potentes y efectivos tratamientos. Estas cantidades son efectivas para hierbas secas, usa un poco más si están frescas. Si requieres más información, consulta tú misma en una herboristería.



Infusión
(para la mayoría de las flores, hojas y tallos)

Método básico: Dos tazas de agua hirviendo por un puñado grande de hierbas, hojas o flores. Esto es para hierbas secas, usa ligeramente más cantidad cuando están frescas. Añade la parte de la planta al agua hirviendo, quítalo del calor y cúbrelo. Déjalo en remojo por lo menos 20 minutos y cuélalo.

Método alternativo: Este método es más efectivo, ya que extrae más propiedades medicinales de la planta. Usa dos puñados grandes de las partes de la planta que necesites por cada 4 ó 5 tazas de agua.

Pon el agua a hervir. Pon la parte de la planta en una jarra. Vierte el agua hirviendo en la jarra por encima de la planta. Trata de dejar la menor cantidad de aire posible. Pon la tapa. Déjalo a remojo a la temperatura de la habitación.

Para flores: 2 horas.
Para hojas: 4 a 6 horas.
Para flores y hojas: 4 horas.
Para semillas y granos: 30 minutos.
Para raíces y cortezas: 8 horas o toda la noche.
(Cuela la infusión cuando esté preparada)

Nota: Las raíces, corteza, granos y semillas también se pueden preparar en decocción. Nunca hiervas las infusiones, incluso cuando las recalientes. Hirviéndolas destruyes la potencia de las plantas.

Las infusiones se pueden guardar en el frigorífico durante 2 ó 3 días en frascos con la tapa hermética. De este modo, las puedes preparar con vistas a consumirlas adelante y recalentarlas cuando sea necesario.

Decocción
(para la mayoría de raíces y cortezas)

Método: Medio puñado de raíz o corteza seca por dos tazas de agua fría. Tapa y pon a fuego lento durante 20 minutos. No lo hiervas. Cuélalo. Puede guardarse en el frigorifico durante 2 ó 3 días. Las raíces y las cortezas pueden ponerse en remojo toda la noche antes de ponerlas al fuego. Esto incrementa su potencia.

Dosis normal para adult@s
(para infusiones y decocciones)

Para infusiones y decocciones: ¼ de taza 3 ó 4 veces al día.

Es recomendable tomar las hierbas 6 días a la semana durante 6 semanas. Este proceso puede repetirse varias veces (a menos que se especifique otra cosa). Tenemos que recordar que cada cuerpo reacciona distinto a las hierbas (de acuerdo con el peso, la edad, etc.). Para adaptarlo a nuestras necesidades, podemos reducir ligeramente las cantidades y la duración de los tratamientos, usa tu mejor juicio.

Granos y semillas

Muélelas ligeramente. Usa 3 cucharadas por 3 tazas de agua. Tapa, pon al fuego durante 20 minutos. No lo hiervas, cuélalo y bebe 3 tazas al día.

Tintes

Los tintes contienen las partes alcalinas de la planta, extraídas y preservadas en alcohol. Como son extractos concentrados de hierbas, se mantienen potentes largo tiempo, pueden ser llevados e ingeridos fácilmente, son fáciles de preparar y actúan rápidamente. Se venden en herboristerías y tiendas de salud. Pueden parecer caros, pero duran mucho tiempo; considera el hecho de que los antibióticos cuestan más y duran una semana.

Para hacer tus propios tintes:

* Usa siempre plantas frescas: flores, hojas, tallos.
* Las raíces secas se pueden usar pero no son tan potentes como las frescas.
* Usa una jarra con tapa hermética, hiérvela antes para esterilizarla, asegurate de que este seca, no laves o aclares la planta. Las raíces frescas pueden ser frotadas o peladas. Corta en trozos grandes la planta que estés usando (a excepción de pequeñas flores). Llena la jarra con alcohol granulado (difícil de encontrar). Puedes sustituirlo con vodka o alcohol de 45%. Usa un cuchillo para quitar cualquier burbuja de aire, llenando la jarra hasta arriba para no dejar más que una fina capa de aire (esto podría arruinar el tinte). Tapa la jarra herméticamente y etiqueta con nombre de la planta y fecha. Cada 2 ó 3 días invierte la jarra unos minutos y evita la luz solar directa. En 6 semanas estará listo. Cuando este preparado cuelalo, estruja y desecha las partes de la planta. Pon los tintes en jarros de cristal marrón esterilizados, mantenlos lejos de sitios luminosos y frescos.

Tintes útiles para tener a mano: Valeriana, Mil en Rama, Palo Dulce, Equinacea (en el apartado 13 "Recoge, cultiva y cosecha tus propias hierbas" se especifican las cantidades necesarias a utilizar en cada hierba).

Cápsulas

Las cápsulas usan hierbas en polvo. Puedes comprar cápsulas vacías de gelatina (tamaño 00 en concreto) en tiendas de salud y herboristerías y rellenarlas tú misma. Esto es mas barato que comprarlas hechas.

Esencias en aceite o esencias aromáticas

Son sustancias extraídas de ciertas plantas por destilación o incisión, se disuelven en aceite y se venden en tiendas de salud o herboristerías.

Cataplasmas

Es una materia de la planta aplastada, aplicada externamente al área afectada (llagas, cortes, quemaduras...). Para plantas frescas, corta o ralla la planta y aplícala directamente al área afectada.

Para plantas secas, vierte agua hirviendo sobre la planta, cúbrela y déjala en remojo entre media hora y 4 horas (ver infusion). Cuélalo, escurre afuera el agua y aplícalo a la zona afectada, también puedes envolverlo en una gasa.

Duchas vaginales

En droguerías venden sets para duchas vaginales. Dúchate con una infusión o decocción fuerte (2 tazas) a la temperatura del cuerpo. No abuses de las duchas, puedes alterar las bacterias naturales de la vagina. Las mujeres embarazadas no pueden usar las duchas. Evita asimismo las duchas perfumadas de venta en farmacias, han sido relacionadas con inflamaciones pélvicas.

Importante: Báñate siempre con delicadeza, bañarte descuidadamente puede empeorar una infección, empujándola a la parte interna del útero, lo que puede producir inflamación pélvica.



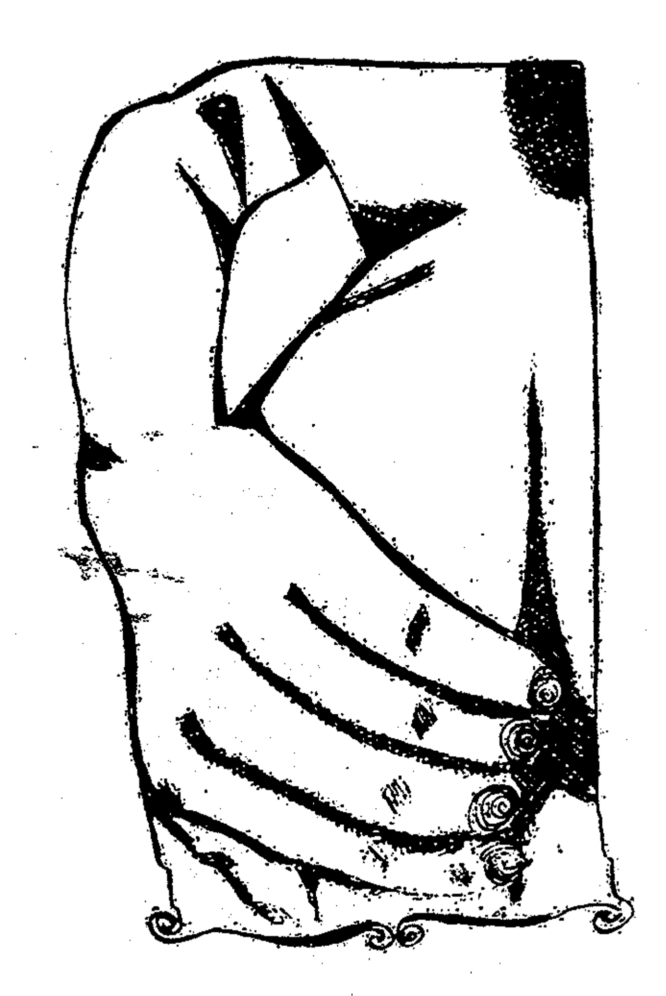
Notas

* Muchas infusiones o decocciones no tienen buen sabor, usa miel o limón para darles mejor gusto. La mayoría han de tomarse calientes, salvo que se indique lo contrario. Para tratamientos largos es mejor usar tintes.

* Notarás que las hierbas frescas y tintes son más potentes que las hierbas secas, hasta las bien conservadas.

* No dudes en consultar con un especialista por tu zona afectada, recuerda que muchos problemas crónicos o condiciones criticas necesitarán tratamientos mas elevados.





3.
NUESTRO CUERPO COMO TERRITORIO DE LUCHA

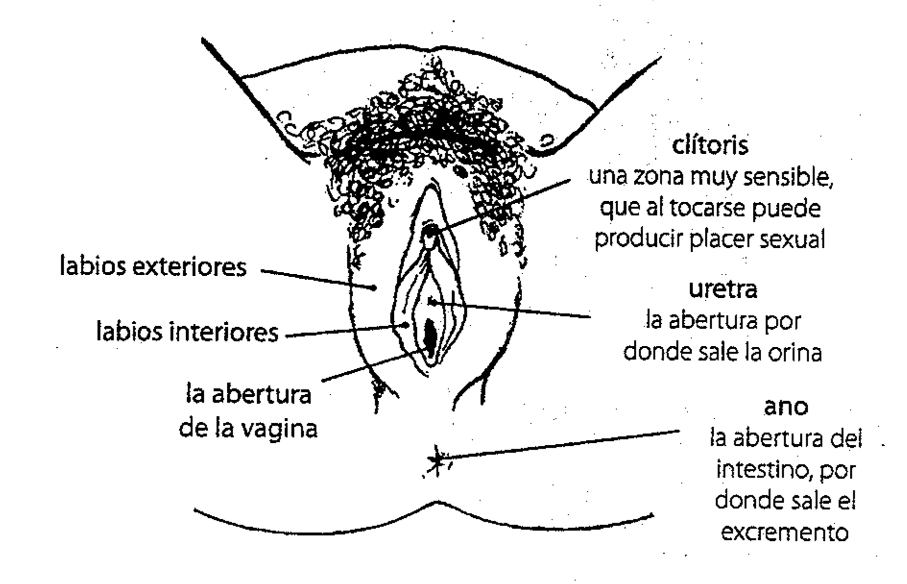
A DES-COLONIZAR NUESTRO CUERPO

Estamos acostumbradas a repetir al pie de la letra las órdenes de un experto, un experto que en muchos casos no es mujer (esto no desmerece el asunto, pero me dirijo al hecho de no tener un útero ni sentir la realidad de esto que nos complace vivir). Más allá de esto, a veces nos examinan mujeres y diagnostican un tratamiento para nuestra cura, nos dicen cómo cuidarnos, cómo limpiarnos... en definitiva, cómo combatir con nuestro cuerpo, cómo luchar contra ciertos "males" a través de medicamentos.

A través de los siglos han experimentado con nuestros cuerpos, de esta forma nos han alejado aún más de nosotras, de conocernos, de descubrir qué es lo que nos sucede a diario, etc. Hemos perdido el entendimiento de nuestra salud. No nos conocemos, y al parecer tampoco queremos hacerlo, al momento de re-negarnos y entregarnos a las decisiones médicas. Hemos perdido la autonomía y casi toda nuestra historia de brujas. La idea es romper la opresión que ejerce el tentáculo de la organización médica en nuestros cuerpos, acercarnos a la sanación, autocuración y autonomía de nuestros cuerpos.

MI CUERPO NO ES EL MISMO QUE EL TUYO. PERO TENEMOS MUCHO EN COMÚN

Los órganos genitales externos de la mujer son el **clítoris** y la **labia**. Juntos forman la **vulva**. Los **labios exteriores** cubren las otras partes de la vulva. Se vuelven más finos en la base, donde se fusionan con el **perineo**, el músculo entre el ano y la vagina. En el interior de los labios externos están los **labios internos**. Están unidos en la parte superior para formar una vaina protectora sobre el clítoris que también protege la abertura de la uretra. El área interna de los labios internos está ocupada por el **himen**, membrana ovalada que varía en tamaño, forma y rigidez. El himen pude romperse practicando actividades deportivas, por la inserción de un tampón, practicando la masturbación o por la penetración vaginal.

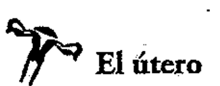


El clítoris y las glándulas genitales

El clítoris es un órgano que sirve esencialmente para la estimulación sexual y el placer. El clítoris y la labia contienen tejido eréctil que crece durante la excitación sexual. Dos pares de glándulas están adheridas a la vulva: primero, las **glándulas Skene**, ubicadas justo debajo del clítoris. Éstas segregan un líquido alcaloide que reduce la acidez natural de la vagina. El segundo y gran grupo de glándulas son las **glándulas de Bartholin.** Localizadas en la abertura de la vagina, segregan un fluido durante la estimulación. Normalmente son del tamaño de un maní pequeño y no son muy prominentes. Su inflamación se puede producir por lo que se llama absceso de Bartholin o quiste.

La vagina

La vagina es el canal que conecta la vulva y los órganos internos. Mide entre 7 y 12 centímetros de longitud. Durante el período fértil de la mujer, las secreciones de su vagina son ácidas, pero antes de la pubertad y después de la menopausia la vagina es moderadamente alcalina. Las secreciones vienen de las glándulas de Bartholin y del **canal cervical** (el cual es la fuente del moco cervical). Su descarga normalmente es acuosa o ligeramente blanca e inodora y, además de revestir el interior de la vagina, limpia el canal vaginal.



El útero

El útero es más o menos del tamaño de una pera y está formado por dos partes principales: el **cuerpo del útero** y la **cervix**. Desde la pubertad hasta la menopausia, el **endometrio** se forma todos los meses, para dar ayuda nutritiva al huevo fertilizado. Si este huevo no es fertilizado, es expulsado. Esto se conoce como **menstruación.** La cervix tiene forma de cilindro. Mide aproximadamente 2,5 cms de largo, con un fino canal a través de ella, que se abre en la parte superior del útero y con la vagina en el fondo. Todos los cambios en las funciones del útero (menstruación, embarazo, menopausia) están reguladas por hormonas, controladas por el **hipotálamo,** por la **glándula pituitaria**, los ovarios y por otras sustancias como las prostaglándulas, segregadas por

el tejido uterino. El útero está conectado a las **trompas de falopio**, las cuales transportan el óvulo (huevo) creado todos los meses por uno de los ovarios.

Los ovarios

Están localizados en la pelvis y descansan en las dos partes del útero. Cada ovario está sujeto en su sitio mediante unos ligamentos elásticos. El orificio de la trompa de falopio se encuentra justo debajo de cada ovario, con el tubo guiado hacia el útero. Pese a que están muy cerca uno del otro, el ovario y la apertura de la trompa de falopio no tienen contacto directo. Los ovarios crean y envían el ovulo y juegan un papel principal en nuestro sistema hormonal. Son de forma almendrada y de unos 3 cm de largo. Una capa de células cubre los ovarios. Es desde estas células donde se forma el huevo. Miles de óvulos inmaduros se amontonan en estas bolsas en la superficie de los ovarios. Además de esta labor de crear los óvulos, los ovarios producen las hormonas **progesterona** y **estrógeno**.

Algunos problemas frecuentes

Dolor de ovarios

Éste aparece comúnmente entre el 10º y el 15º día del ciclo (contando desde el inicio de la menstruación). Es un dolor punzante en cada una de las dos partes bajas del abdomen. Significa que el huevo está siendo soltado con dificultad. Esto puede causar inflamaciones internas, es normal una tensión que causa dolor.

Qué hacer:

* Pon una botella de agua caliente en la parte baja del abdomen.
* Toma una infusión de jengibre, hojas de frambuesa, semillas de apio o valeriana para que el dolor ceda.
* Haz ejercicio.
* Mejora o modifica tu dieta (mira sugerencia en la secciones "Dismenorrea o período doloroso").



Quiste de ovarios

La ciencia médica tiene a dramatizar en exceso y a menudo trata los quistes con cirugía. Los quistes son bastante comunes y en algunas mujeres aparecen regularmente a lo largo del curso de sus ciclos menstruales. Minúsculo al principio, se hace más grande durante el ciclo y entonces mengua en tamaño. Los signos más comunes son el dolor intenso, retención de orina, molestias en torno al ano cuando te sientas y estreñimiento.

Nota: Los quistes que no se van pueden requerir un tratamiento largo y, en ocasiones, atención médica, ya que se pueden volver malignos (esto es especialmente cierto en los quistes cervicales).

Qué hacer:

* Una dieta basada en vegetales crudos, combinado con deporte diario, produce que el quiste se disuelva.
* El té de hojas de frambuesa, tomado durante 3 a 6 meses, mejora el estado general de los ovarios y reduce la inflamación de quistes (debido a su buen sabor, las hojas de frambuesa son fáciles de tomar durante largos períodos de tiempo).
* Si el quiste te está molestando, toma 3 cápsulas de chile picante (ají) todos los días, así como infusiones de Mil en rama durante 6 semanas, acompañado de tintes o infusiones de hojas de frambuesa. Haz el tratamiento el tiempo que sea necesario.
* La quilloi-quilloi en tintes es muy efectiva para disolver quistes, especialmente el quiste de ovario, después de tomarla durante mucho tiempo.
* Observa la calidad de tu digestión: los problemas intestinales (gases, estreñimiento...) son a menudo confundidos con dolor de quistes.
* Para el dolor: tinte de valeriana.
* Si el dolor persiste, visita a un/a homeópata o naturópata o solicita atención médica.

Fibroma en el útero

La mayoría de las veces es benigno, pero tienen la tendencia a hacerse más grandes durante el ciclo. Después de la menopausia, los tumores suelen disminuir y desaparecer. Entre el 20% y el 30% de las mujeres mayores de 30 años tienen fibromas. Algunas veces un programa de ejercicio fuerte los eliminará. Si el

deben ser tratados quirúrgicamente. Aparte de casos excepcionales, esto no significa que una **histerotomía** (extracción del útero) sea necesaria.

Qué hacer:

* Prueba limpiando tus órganos genitales.
* Estimula la circulación sanguínea tomando cápsulas de chile picante y prueba este método drástico: siéntate en un cubo de agua fría todas las mañanas entre 2 y 5 minutos (o más si es posible).
* Una dieta incorporando grandes cantidades de vegetales crudos está recomendada.
* Valeriana para el dolor.
* Sé paciente.

Venas varicosas en la cervix

Visibles con un **espéculo**, son venas finas y púrpuras que se entrelazan como las venas varicosas de las piernas. Tienden a ser dolorosas antes de la menstruación.

Qué hacer:

* Chile picante durante todo el mes, o a los pocos días antes de la menstruación.
* Vitamina E (nueces, salvado, germen de trigo) y vitamina C.

Cáncer de mama y de útero

El cáncer de mama es el más frecuente de los cánceres de la mujer, sobretodo en los países desarrollados. Parece que algunos factores alimentarios desempeñan un papel importante en su prevención.

Ocurre con frecuencia en las mujeres después de la menopausia. La prevención reposa en el examen y la autopalpación. La precocidad del diagnóstico es esencial para el éxito del tratamiento y la evolución de la enfermedad.

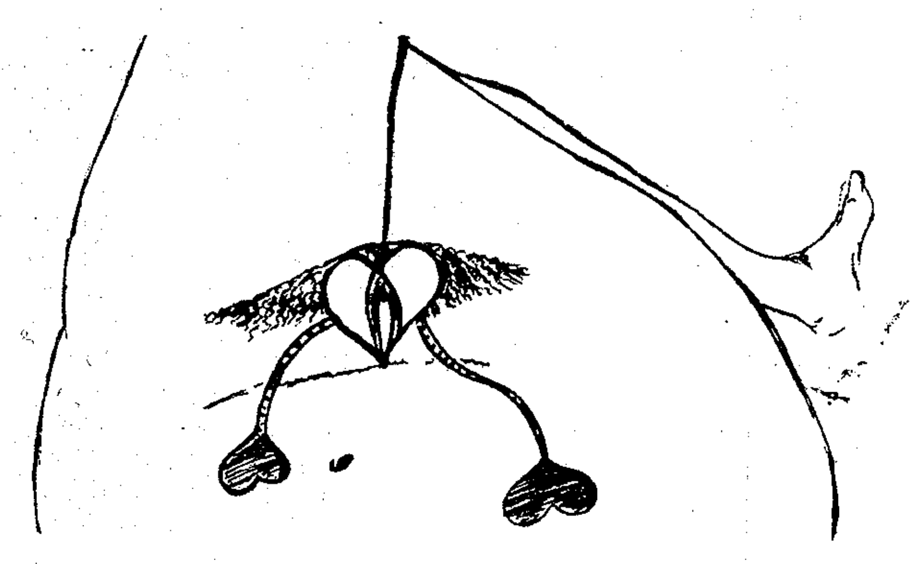
El cáncer de útero es también frecuente en los países desarrollados. Gracias a un frotis periódico practicado por un médico se llega a detectarlo y tratarlo con mucha más precocidad, lo que modifica considerablemente el pronóstico.

Qué hacer:

* Consume menos grasa, porque los cánceres son más frecuentes en las mujeres que consumen mucha grasa.
* Evite el exceso de peso, que también es un factor de riesgo importante.
* Cuidado con la cafeína contenida en el café, las bebidas negras (como la Coca-Cola) y el té.
* Consume preferentemente alimentos ricos en vitamina C, Betacaroteno y Selenio, que desempeñan un papel preventivo no desechable.

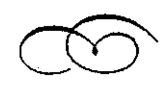
Alimentos que incluir en la dieta:

Albaricoque, brecol, zanahoria, repollo, berro, espinaca, lechuga, mache, melón, diente de melón, zapallo, ciruela, kiwi, tomate, palta, cereales integrales, maíz, almendra, avellana, naranja, limón, pomelo, frutilla, pimiento, perejil, papas, grosella, mora, perifollo, nabo, pan integral.





4.
RECUPERAR LA SENSIBILIDAD DEL ÚTERO ES POSIBLE



por CASILDA RODRIGÁÑEZ

El corazón es el motor que bombea la sangre a todo el cuerpo, pero del útero sale el placer y el complacer, el deseo de bienestar del cuerpo contiguo. Del útero sale el deseo de vivir y de dar la vida...

Cuando una niña llega a la adolescencia tiene el útero tan rígido y contraído, que hasta la mínima apertura del cervix para la menstruación le produce fuerte dolor. Pero sabemos de jóvenes que tenían reglas muy dolorosas y han dejado de tenerlas después de adquirir conciencia de su útero, visualizándolo, sintiéndolo y relajándolo. Tomar conciencia del útero, visualizarlo, sentirlo y relajarlo puede lograr mejores y más satisfactorios resultados que las saldevas.

Para recuperar la sensibilidad uterina la primera cosa que hay que hacer es explicar a nuestras hijas desde pequeñas que tienen un útero, para qué sirve y cómo funciona. Explicarles que cuando se llenan de emoción y de amor, su útero palpita con placer. Tenemos que recuperar con ellas las verdaderas danzas del vientre, para que cuando lleguen a la adolescencia no tengan reglas dolorosas, sino que se sientan en ese estado especial de bienestar similar al de la gravidez. Hemos de hacer hogueras para quemar los informes médicos del tipo del recientemente aparecido que afirma que la menstruación es una enfermedad y que hay que eliminarla tomando píldoras ininterrumpidamente.

Hay que recuperar la transmisión por vía oral de la verdadera sabiduría; de una sabiduría hecha de experiencia, complicidad y empatía visceral; es decir, una sabiduría gaiática, que se comunica por abajo, al margen de las relaciones de Autoridad, que fluye con la sinfonía de la vida, que se derrama con el deseo, que sabe sin saber que sabe prácticamente todo acerca de la condición femenina escondida en el Hades, y reconoce lo que es bueno y lo que es malo para la vida humana.

Hombres y mujeres tenemos prohibido el acceso a esta sabiduría, y miles de Santos Padres, Arcángeles armados, y hoy también el complejo ejército del Big Brother (que aunque invisible es más real y poderoso que la Santa Inquisición), hacen guardia en las puertas del Jardín del Edén para impedir el acceso al árbol del fruto prohibido y del conocimiento del bien y del mal.

Y sin embargo... esa sabiduría que no llega apenas a los centros oficiales del saber, a las Universidades, a las editoriales, a los Premios Nobel, vive en nuestras entrañas. Sólo tenemos que desterrar los prejuicios y el miedo para descender al Hades y dejarla salir.

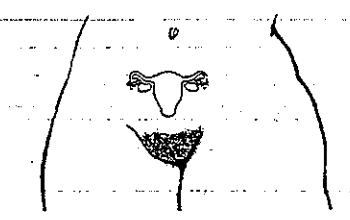
La recuperación del útero servirá para recuperar la conciencia, y viceversa. Hay que tener en cuenta, puesto que de hecho somos seres psicosomáticos, y la escisión cuerpo-mente es sólo una idea que encubre un modo de vida patológico, que hay un movimiento somático correlativo al movimiento de la conciencia y del inconsciente; y un movimiento de la conciencia y del inconsciente correlativo al somático. Si la conciencia puede sacudir el útero, el útero también puede sacudir las conciencias y los inconscientes. ¡Y vaya que si lo hace!

Por eso, esta vía es mucho más difícil de controlar y manipular para cambiar el significado de las cosas. Tenemos que correr la voz. Acabar con el acceso prohibido a la ciencia del bien y del mal. Acabar con el Hades y todo lo que allí ocultaron. Las mujeres tenemos que contarnos muchas cosas. De mujer a mujer, de mujer a niña, de madre a hija, de vientre a vientre.

Las mujeres tenemos que poner en funcionamiento nuestro neocortex para que nuestra conciencia asuma y asimile el útero. Practicar la visualización y la concentración en el útero; recrearnos en las figuras simbólicas de la Antigüedad que representan la sexualidad femenina y la regeneración de la vida: cálices, ranas, serpientes, cabezas de toro, etc.

Poner imágenes del útero en nuestras habitaciones, y con la mano sobre el vientre, mirarlo.

Tenemos que aprender a escuchar y a sentir el latido del útero, especialmente perceptible cuando late produciendo oleadas orgásmicas. Y cuando venga la regla, visualizar, como las mujeres de la India, los pétalos de una flor



En Francia asociaban el nacimiento al desarrollo de una col. De ahí viene el calificativo entrañable de *mon chou* o *mon petit chou*, a l@sbebés: algo similar a nuestro "vida mía", etc. Si observamos el crecimiento de una col veremos al cogollo creciendo entre hojas que lo abrazan y lo protegen, y que se van desplegando para abrirle paso. Quizá también por eso, en Francia, a l@s niñ@s, en vez de contarles la historia de la cigüeña, se les dice que los bebés salen de debajo de las coles.

Una imagen del nacer bien distinta a los espasmos violentos y los empujones, que más podría representarse con la erupción de un volcán escupiendo piedras, ceniza y lava. Nuestro útero se puede abrir con la misma suavidad que los pétalos de la flor o las hojas de la col, que protegen el cogollo y luego se abren para que salga a la luz y florezca.

Hay unos ejercicios, conocidos como "ejercicios Kegel" por el médico californiano que los propuso por primera vez, que en algunos sitios se recomiendan para ejercitar los músculos pélvicos. Estos ejercicios se recomiendan para la preparación al parto, y también para combatir las pérdidas de orina, para intensificar los orgasmos, para evitar el prolapso del útero (la caída del útero en la vagina) y otros trastornos de la vejiga o del recto que se producen cuando se pierde el tono muscular.

Se recomienda localizar los músculos abriendo bien las piernas en el momento de orinar y tratando de parar el líquido cuando se está orinando. Estos músculos se ejercitan contrayéndolos fuertemente durante un segundo y luego relajándolos completamente, y repitiéndolo hasta diez veces seguidas (en total unos 20 segundos); al cabo de un mes se empieza a repetir veinte veces, etc.etc.

El Colectivo de Mujeres de Boston, según la experiencia acumulada, confirman que con estos ejercicios se consigue mejorar el tono durante del coito; lo cierto es que también ayudan a recuperar la percepción de los músculos uterinos.

Estos ejercicios hay que hacerlos sin esperar a estar embarazada, para revitalizar los músculos pélvicos y los uterinos, integrarlos en la percepción de nuestros cuerpos, conocerlos y diferenciarlos.

Tenemos que recomponer nuestro cuerpo despiezado y que fluya la corriente de sensibilidad entre el útero y la conciencia. Abrir el camino de una socialización de las niñas que no reproduzca esa ruptura útero/conciencia que decía Juan Merelo-Barberá, volviendo a unir el útero y el deseo.

Y llegarán los momentos en que el esqueleto pélvico se moverá acompañando al movimiento del útero, recuperando la danza sexual del vientre y la condición femenina de nuestro *continuum* filogenético.



5.
¿TE HAS MIRADO Y TOCADO LA VAGINA?

AUTO-EXÁMENES

La mejor forma de detectar a tiempo enfermedades que pueden volverse complicadas es conocer tu propio cuerpo, ser perceptiva con los síntomas que se te manifiestan, saber ver y palpar cuando algo a cambiado o no está del todo bien. Las mujeres tenemos inculcada vergüenza con respecto a nuestro propio cuerpo, como si fuera un objeto ajeno (demasiado sucio o demasiado delicado) que los demás, especialmente los médicos, deben tomar a su cargo. Y por eso es muy importante que aprendamos a conocernos. Esto no significa prescindir para siempre de los médicos, si no que es necesario para no "abandonar" tu cuerpo en sus manos y no sentarte a esperar que te "regalen salud". No tengas miedo de preguntar a tu médico qué esta haciendo cuando te revisa y pedirle que te enseñe a hacerlo tu misma. Tiene la obligación de decirte.

Auto-palpación de mamas

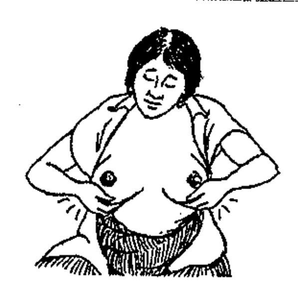
Como los pechos son distintos en cada etapa del ciclo menstrual, es mejor examinarlos siempre en la misma época. Unos días después de la menstruación será un buen momento porque los pechos están al mínimo de su tamaño y es más fácil detectar algún bulto extraño. Después de algunas palpaciones te familiarizarás con la forma y textura de tus mamas y probablemente estarás mas capacitada que nadie para detectar alguna anormalidad.

Primero, párate frente a un espejo con los brazos flojos a los costados del tronco y mira tus pechos, luego míralos con las manos levantadas sobre la cabeza y luego con las manos firmente apoyadas en las caderas. Trata de tener una buena luz. Tenemos que buscar diferencias de forma (no de tamaño), un aplastamiento o protuberancia en un solo pecho, una arruga o pliegue en la piel, un derrame de líquido de un pezón si lo aprietas suavemente, un enrrojecimiento o una dureza incrustada en el pezón. También tienes que fijarte si algún pezón esta especialmente duro o falto de elasticidad y si los dos pezones apuntan en direcciónes simétricas. Asegúrate de que investiguen a fondo cuando encuentres una lesión en un pezón, probablemente sea un simple problema de piel, pero es mejor comprobarlo.



Luego, acuéstate en una cama o en un sillón, o en la bañera, con los dedos enjabonados. Cuando te examines un pecho, levanta un brazo del mismo lado y pone esa mano bajo la cabeza, con el codo relajado. Un pequeño almohadón o una toalla doblada colocados bajo el hombro te pueden ayudar a distribuir el tejido de la mama de forma pareja. Examina también los dos pechos con el brazo estirado paralelo al tronco o colgado del borde de la cama.

Recorre el pecho suave y detalladamente con los dedos o la palma de la mano opuesta. Mueve los dedos en circulitos o con un pequeño movimiento hacia adelante y hacia atrás, cubriendo también todo el pecho con un movimiento mas amplio. La zona de localización mas común de los tumores está entre el pezón y la axila, presta atención.



Justo antes de la menstruación es probable sentir endurecimientos o dolor. Un bulto redondo, discreto y duro es probablemente un quiste o fibroadenoma no canceroso, pero si no se va es mejor consultar a un médico. El cáncer a menudo produce un endurecimiento en una zona especifica.

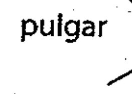
Auto-examen con espéculo

Para el autoexamen necesitarás:

* Una luz dirigida (una linterna o lámpara potentes).
* Un espéculo.
* Jalea lubricante (la de los preservativos, por ejemplo), agua, saliva o alguna cosa similar (que no sea vaselina), aunque puede no resultar indispensable.
* Un espejo.
* Una cama firme, una mesa o el suelo.

Antes de examinarte aprende a abrir y cerrar el espéculo. Los espéculos que se consiguen más fácilmente son los desechables, y se pueden comprar en locales donde vendan materiales médicos. Son de plástico, y hay de tres tamaños (el mediano es el más usado en mujeres jóvenes y adultas que no han tenido muchos partos).

espéculo



Un espéculo mediano sirve para la mayoría de las mujeres.

Pasos a seguir:

1 Cuando estés familiarizada con la manipulación del espéculo acomódate en la cama o en la mesa, sentada o acostada, con las rodillas dobladas y los pies bien separados. Puedes usar un almohadón para inclinarte un poco.

2 Lubrica el espéculo si es necesario. Insértalo suavemente en la vagina, cerrado, y en el mismo ángulo en el que pondrías un tampón (al ingresar las manijas del espéculo deben quedar apuntando hacia la parte interna de tus muslos, para que luego cuando lo gires éstas queden hacia arriba o hacia abajo).

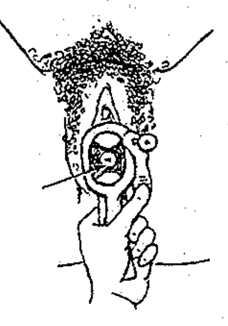
3 Cuando haya llegado al fondo de la vagina gíralo lentamente de modo que lo puedas abrir en forma vertical.

4 Gira la manija hasta que el espéculo se abra lo más posible dentro tuyo, sin molestarte.

5 Si nunca hiciste esto antes o estás en una posición inapropiada, es probable que la vagina intente rechazar el espéculo. También puede ser que tengas que moverlo un poco o volver de insertarlo antes de que el cuello del útero aparezca a la vista. A veces te puede servir hacerlo con otra persona que te ayude.

6 Suele ser más fácil tener la luz apuntando al espejo mientras lo sostienes, para que puedas ver la cavidad abierta por el espéculo.

Esta zona rosada es tu vagina; en el fondo hay una protuberancia rosada que podrías pensar que es la cabeza de un pene húmedo: es el cuello del útero. Si no lo ves retira un poco el espéculo o empuja hacia abajo con los muslos del estómago. Comúnmente esto hace que el cuello salte a la vista.



7 Para retirar el espéculo déjalo abierto y tira suavemente hacia afuera.

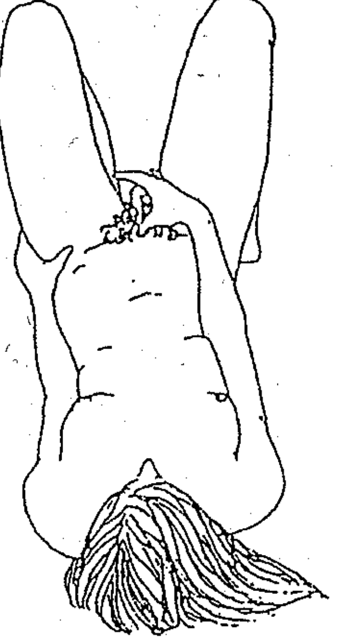
Con el espéculo insertado en su sitio (si es de metal debe ser calentado previamente) para mantener abiertas las paredes de la vagina, te buscarás lesiones, flujo, derrames e inflamaciones en las paredes vaginales y heridas, crecimiento y color anormales en la membrana mucosa. L@s ginecólog@s pueden extraerte un poquito de tejido alrededor del cuello del útero para hacer una **citología**, prueba para detectar anormalidades en el cuello del útero, especialmente el cáncer cervical. Esto no duele, aunque demasiada fricción

contra el cuello puede ser incómoda. Pero solo durará un par de segundos. En este momento también podrían extraer una muestra de flujo para examinarla con el microscopio y hacer un cultivo de gonorrea (prueba para la que el espéculo solamente pueda lubricarse con agua).

Auto-examen pélvico

Esto es lo que suele inspeccionar un/@ ginecólog@ es una consulta de control. Es bueno que aprendas a auto-observarte en la mayor parte de los aspectos aquí descritos.

Cuando te inspeccionan los genitales (la vulva), te examinarán para observar si hay irritaciones, decoloraciones, hinchazones y bultos, piojos, distribución irregular del vello, tamaño y adherencia del clítoris, lesiones en la piel, flujo desacostumbrado. El examen interno se hace generalmente con un dedo, investigarán sobre rectocele y cistoceles, incontinencia urinaria (te van a pedir que tosas para ver si el pis fluye involuntariamente), presencia de quistes en las glándulas de Bartholino o de pus en las glándulas de Skane, fuerza de los músculos abdominales y del suelo pélvico.



Examen vaginal bimanual

Se insertan los dedos medio e índice de una mano en la vagina y por el exterior se palpan las paredes abdominales inferiores. La persona que examina revisará la medida, la forma, la movilidad, la consistencia y posición del útero, las trompas y los ovarios tratando de localizar cualquier bulto raro, dolor pelvico, tendencias a la inflamación y otras anormalidades.

La palpación del útero no debería doler; la palpación de los ovarios suele doler un poquito (a veces la presentación de este dolor es la única forma que tiene quien examina para saber que está tocando los ovarios; son muy difíciles de encontrar). Es mejor que te relajes respirando por la boca. Relaja las manos, el cuello, la espalda y el abdomen.



6.

LA MENSTRUACIÓN

KÜYENTÜN. "ACCIÓN DE LA LUNA"

¿Hasta qué punto odiamos la menstruación?

Me sorprende el peso mediático-sexista que tiene el hecho de menstruar. Campañas publicitarias y médicas avalan el hecho de sentirse horrible y extraña, vendiéndote con esto una imagen limpia y pura para "esos días" (ni siquiera la nombran). El mercado está lleno de lindas imágenes con productos químicos que nos arrastran a esconder nuestra menstruación, por lo que nos vemos obligadas a esconder cualquier evidencia de sangre, a ser discretas y no hablar de esto, a no quejarnos, etc... a nosotras nos ayuda aullar, hablar o hacer lo que sea para sentirnos mejor.

Durante nuestra infancia y adolescencia es poco el acercamiento hacia el tema, en la sociedad existe una pobreza en información muy preocupante. En mi caso, nunca fui instruida y acercada hacia lo que se me venia encima... cuando sucedió era tarde, y lo escondí durante los primeros meses, por la poca confianza familiar y al mismo tiempo por la vergüenza que me daba el asunto. Esto hizo que en mí la menstruación fuera una maldición, una torpeza que había venido a destruir mi infancia y me había obligado de un día a otro a "ser mujer".

Volviendo al tema, la "regla" permanece estigmatizada socialmente como algo sucio, doloroso, impuro, etc. Existen ciertos mitos que hacen creer que la mujer en "esos días" no puede realizar ciertas actividades, como: regar las plantas, ir al campo, acercarse a los árboles porque se caen las frutas, etc., todo apunta a que la mujer debe permanecer excluida debido a su "impureza".

Hoy en día se siguen encontrando razones para segregar a las mujeres menstruantes, se dice que la "irritabilidad de esos días" nos hace más propensas al crimen, al suicidio, a los malos tratos a niñ@s, etc. Médicos e industrias farmacológicas respaldan el llamado **Síndrome pre-menstrual**.

Este nos cataloga a todas las mujeres como depresivas, inconstantes e irracionales. En definitiva es todo un montaje que esconde grandes intereses económicos, como toda la industria médica en general.

¡No te averguenzes!

Cada mujer es única, por lo que la menstruación es algo muy individual. Todas las mujeres menstruamos, pero el color, olor, dolor, deseos y necesidades varían de una a otra. Al mismo tiempo sorprende ver que mujeres que viven juntas o tienen mucha relación menstrúan a la vez. En algunas sociedades la menstruación era (y en algunos casos aún lo es) tradicionalmente vista como un período de tiempo muy poderoso, momento de purificación y relajación de la mujer.

El dolor no es parte de nuestra esencia, es más bien cultural, y aunque la medicina se encargue de asegurar que es normal, ya que "sufrir es parte de ser mujer", es todo un negocio redondo que nos tiene ciegas, y con esto nos inflan y conducen a todo tipo de analgésicos, tratamientos hormonales, sedantes, tranquilizantes, psicoterapia, diuréticos, antiespasmódicos, etc., de los cuales nos hacemos dependientes y consumidoras frecuentes. Es importante que descubras qué es lo que te molesta, poner atención a cada signo, escuchar y reconocer lo que tu útero necesita; en definitiva, darle el lugar que ocupa en nuestra cuerpo, mas allá de como la teoría medicinal se ha encargado de inventar catalogándonos como enfermas en aquellos días en que luna se mueve con nosotras...

Una buena alternativa para los días menstruantes:

* Baja tu consumo de sal.
* Come alimentos ricos en potasio: plátano, repollo, pera, almendras.
* Come muchas algas: preparadas o frescas.
* Come regularmente alimentos ricos en vitamina B6: vegetales verdes, productos de soja y levaduras nutricionales como la de cerveza (salvo si eres propensa a los hongos).
* Gran cantidad de vitamina A, sobre todo si tienes pinchazos o calambres: zanahoria, cebolla, ajo, nabo, espinacas, lentejas, albaricoques, limones y aceite vegetal crudo.
* Bebe mucha agua.
* Toma tinte de valeriana para relajarte.
* Toma jengibre para reducir la tensión y los calambres.

IRREGULARIDADES CON LA MENSTRUACIÓN

Amenorrea o ausencia de período

Puede ser producida por varios motivos. Normalmente está causada por el embarazo o la lactancia, pero también por una alimentación pobre, excesivo ejercicio, grandes pérdidas de peso, estrés, desequilibrios hormonales, dejar de tomar la píldora o problemas metabólicos (diabetes, enfermedad del hígado, desajustes tiroidales). Procura comer bien.

Inducir a la menstruación

Una ramita de perejil introducida lo más dentro posible de la vagina puede provocar contracciones uterinas e inducir la menstruación. Introdúcelo antes de irte a dormir y extráelo cada mañana durante 3 ó 4 días, combinándolo con infusiones de la misma planta.

* Toma hojas de salvia en infusión o tinte.
* Bebe infusiones de hojas de agripalma durante 4 ó 5 días, como mucho.
* Masajea las zonas reflejas del útero y los ovarios 2 ó 3 veces al día.
* Semillas y flores de tanaceto en tinte o infusión puede ayudarte a regular tu atraso. Ten en cuenta que puede provocar fuertes pérdidas en mujeres con un flujo fuerte.

* Beber té de hojas de salvia y de frambuesa.
* Si sufres amenorrea o retrasos regularmente, puede que la inducción no sea suficiente, consulta en una herboristería o usa remedios de otras medicinas alternativas.

Menorrea o flujo excesivo

Las hojas de frambuesa no detendrán el sangrado, pero ayudará a regular tu flujo. Comienza a usarla una semana antes de tu período y continúa durante la menstruación. Repítelo si es necesario.

Los consejos siguientes ayudan a reducir el flujo excesivo:

* Vitamina C.
* Vitamina T (sésamo, en semillas en crema).
* La cáscara de los cítricos, uvas, cerezas.
* Alfalfa (dos puñados de semillas frescas al día durante el ciclo) reducirá tu flujo menstrual.

Dismenorrea o período doloroso

Muchas de nosotras experimentamos sensaciones que van desde las molestias hasta el dolor durante la menstruación. Tenemos calambres y pinchazos antes, durante y después de nuestro período. La medicina oficial dice que sufrir es una parte de ser mujer. Pero sabemos que mienten.

Las ETS son a menudo responsables de este dolor, pero la mayoría de las veces, los pinchazos son causados por inflamaciones, hinchazón y tensión en la cervix y en el útero.

¿Qué hacer?

* Evita la sal, el azúcar y los productos refinados (harina blanca y el pan blanco).
* Come alimentos ricos en potasio todos los días: plátanos, frutas de zumo, melón, naranjas, vegetales verdes y papas.
* Come vegetales verde oscuro y naranjas para asimilar Vitamina A (reduce la tensión).

* Come alimentos ricos en calcio (algas), para pinchazos y calambres.
* Baños calientes: una bolsa u botella de agua caliente bajo el vientre.
* Ejercicio suave o fuerte y el orgasmo ayudan a reducir la tensión, calambres y dolor.
* Mil en rama tomada en infusiones o tintes, consigue muy buenos resultados. Comienza una semana antes del período y continúa mientras dure éste.
* Las infusiones de jengibre reducen rápidamente los pinchazos. También puedes masticar también la raíz fresca. Toma lo necesario para reducir el dolor.
* El té de hojas de frambuesa trabaja bien a la hora de aliviar los calambres, pero debe ser tomado con regularidad (sobre un período de meses). Es suave y puede ser utilizado en tratamientos largos.



Masaje de pies para aliviar dolores



Masajea las partes reflejas del útero y los ovarios. Presiona con fuerza donde duele. Esta área es, generalmente, muy sensible en el momento de la menstruación. Usa tu pulgar para hacer una presión firme en el área, durante 5 minutos en cada parte. Alterna el masaje en cada pie; lo que tú veas necesario. Este masaje logra muy buenos resultados.

UN NUEVO CAMINO. PARA LA AUTO-EXPLORACIÓN DE TUS DESEOS: LA MENOPAUSIA

En nuestra cultura, la menstruación (su presencia o ausencia) es un tema tabú. El hecho de que muchas mujeres vivan traumáticamente su menopausia depende mucho del contexto cultural y moral, pero sobre todo tiene que ver con la falta de información acerca de los procesos naturales de nuestro propio cuerpo. Nuestra sociedad otorga demasiado valor a la juventud y a la maternidad, y terminamos por creer que cuando no tenemos la capacidad de parir hijas e hijos, no hay posibilidad de alegría, belleza, creatividad o libertad en nuestras vidas. Pero lo cierto es que la menopausia es solamente el fin del período de fertilidad de una mujer (que se extiende generalmente ente los 10-15 años y los 45-55 años), y no tiene porque ser el fin de cualquier otra cosa de sus actividades y mucho menos de su sexualidad. Si comprendemos que nuestra sexualidad es mucho más que ser madres, y que sentirnos bien con nuestro

cuerpo no implica responder siempre a cánones de belleza impuestos, la menopausia puede incluso significar el comienzo de un periodo de exploración de nosotras mismas más libres de preocupaciones.

La menopausia es el momento en que la menstruación cesa definitivamente, pero unos años antes de que esto pase comienza a disminuir gradualmente la secreción de estrógenos y progesterona (es bueno saber que se aconseja esperar un año desde la suspensión definitiva de la menstruación para abandonar el método anticonceptivo que usamos). Sin embargo, esta disminución puede manifestarse a saltos y con irregularidades, alterando tu equilibrio hormonal. Algunos de los signos que podrás notar son:

* Irregularidades de la menstruación (puede acortarse o alargarse el período de sangrado, y puede aumentar o disminuir el volumen del flujo).
* Sofocos, que suele comenzar por la noche o después de una comida o un esfuerzo, a veces acompañados por calambres.
* Congestión del bajo vientre: hinchazón, digestión difícil, migraña, estreñimiento, infecciones urinarias, aumento del flujo vaginal, hemorroides.
* Cambios anímicos: agresividad, inestabilidad, insomnio o ansiedad, depresión, bulimia.
* Problemas circulatorios: pesadez en las piernas, várices, más raramente hipertensión arterial.
* Dificultades para fijar el calcio: apretamiento de los discos entre las vértebras, disminución de la movilidad de las articulaciones, hundimiento del arco del pie.
* Tensión en los senos.
* Uñas quebradizas, piel seca, mucosidad sensible (especialmente la vagina y la vulva).

Puede ser que percibas algunos de estos signos combinados, uno solo o incluso ninguno, y si los sientes es probable que puedas convivir con ellos por el tiempo que sea necesario hasta que tu cuerpo se adapte. Solo el 10% de las mujeres piden medicación porque juzgan estos signos insoportables.

Lo que nos propone la medicina occidental moderna:

* Sedantes, tranquilizantes, somníferos.
* Para la osteoporosis (descalcificación progresiva de los huesos por falta de estrógenos): calmantes, aspirina, terapia hormonal y régimen (con aumento de proteínas y vitamina D).
* Para los problemas de elasticidad de la vagina suelen recetar lubricantes sintéticos si estiman que el problema reside en la dificultad de la penetración.
* Hormonas de reemplazo: estrógenos, andrógenos (testosterona, que es la hormona masculina) y progestágenos, por vía oral, inyectable o de aplicación local (en la vulva o la vagina). Es importante que hagamos ahora una aclaración: la publicidad de las multinacionales farmacéuticas hace aparecer los signos naturales como síntomas, presentando a la menopausia como una enfermedad y creándonos la idea de que necesitamos hormonas. Sin embargo las hormonas de reemplazo tienen ciertos riesgos (no se sabe exactamente si los estrógenos pueden provocar el cáncer de útero, pero sí se sabe que agravan un cáncer preexistente) y efectos secundarios (náuseas, más tensión en los senos, aumento brusco de peso, retención de líquidos, hemorragias, trombosis, flebitis, enfermedades vesiculares, dolor de cabeza, depresión, agravan también las enfermedades cardiovasculares) que nunca son mencionadas. Por otra parte, los estrógenos producen una retención de calcio en la primera parte del tratamiento, lo que retrasa el avance de la osteoporosis, pero no pueden restaurar la masa ósea, y además sus efectos disminuyen con el tiempo. Como si fuera poco, la suspensión de las hormonas de reemplazo hace regresar los mismos signos desagradables, a menos que las uses hasta el fin de tu vida. Y luego de los cinco años sus riesgos aumentan. Recuerda que están contraindicadas si tienes: sangre con tendencia a formar coágulos, trombosis, hipertensión, enfermedades del corazón, hígado y riñones, exceso de grasa, diabetes, tuberculosis, anemia.

Las alternativas

El mejor tratamiento es mantenerse activa y creativa. Buscar información y compartirla con otras mujeres, así como hablar libremente de lo que nos pasa con las personas que nos rodean, nos ayudará a no sentirnos aisladas. Y seguir teniendo una buena relación con nuestro cuerpo, valorando nuestra sexualidad y teniendo orgasmos es la mejor forma de mantener el área genital sana. Intenta tener una alimentación mas nutritiva y completa (con proteínas, preferentemente vegetales), minerales y vitaminas. Una buena osificación (mecanismo por el cual se forman los huesos y se endurecen) depende, en general, de una

alimentación rica en minerales, vitamina D (que se absorbe con la ayuda de la acción del sol y con un buen funcionamiento renal), del buen funcionamiento de las hormonas que regulan la osificación: paratiroides, calcitonina, estrogenos, androgenos, tiroides (las hormonas corticoides destruyen el hueso e impiden su crecimiento y de una buena vascularización, a lo cual ayuda mucho el ejercicio físico, muévete, camina por lo menos una hora al día, el ejercicio físico cotidiano disminuye a la mitad el ritmo de la pérdida ósea.

Para los problemas de elasticidad de la vagina consume: vitamina E, en uso local, AE de salvia y ciprés.

Alimentación para incluir en la dieta: Plátano, albaricoque, cebada, arroz, centeno, zanahoria, col, espinaca, pomelo, ajo, cebolla, soja, lechuga, cereza, castaña, higo, avellana, naranja, y aguturma.

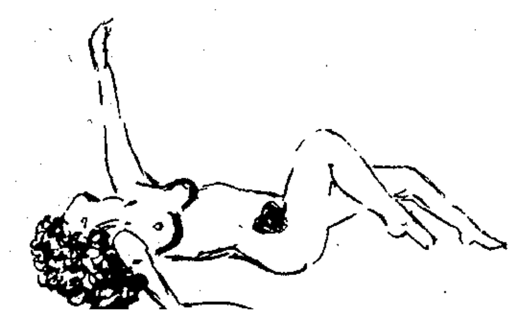
Desequilibrios hormonales

Puedes experimentar un desequilibrio hormonal debido a la menopausia, tomando píldoras anticonceptivas, perdiendo grandes cantidades de peso y por el estrés brutal.

Los desequilibrios hormonales pueden llevar a:

* Pérdida del período.
* Inusuales períodos cortos o largos; inusual débil o abundante flujo.
* Ciclo menstrual extremadamente corto o largo (tener tu período cada 10-12 días, o cada 35-45 días).
* Fuertes calambres antes y en el período de la menstruación.

Nota: Muchos de estos síntomas pueden estar presentes en la mujer que deja de tomar pildoras anticonceptivas (algunas veces por más de 6 meses).



Qué hacer:

Usa una combinación de raíz de palo dulce, hojas de frambuesa y rosa silvestre:

1 Haz una decocción normal usando un puñado de raíz de palo dulce y medio puñado de rosa silvestre.

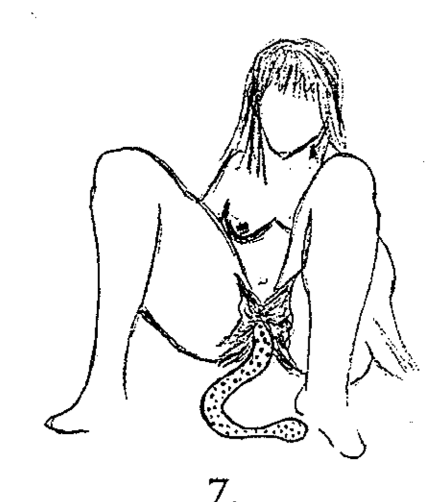
2 Haz una infusión usando un puñado de hojas de frambuesa en 2 ó 3 tazas de agua hirviendo.

3 Cuela y mezcla los dos preparados.

Dosis: ¼ de taza 3 veces al día. Haz este tratamiento durante 6 semanas, descansa 3 semanas y comienza de nuevo el tiempo necesario. Una forma más fácil es usar estas plantas en tintes adquiribles, en tiendas de salud. Toma de 5 a 10 gotas de cada tinte de hierba 2 ó 3 veces al día. Hay otros tratamientos más elaborados, pero son demasiado largos para tratar aquí.

Alimentación: Come algas regularmente o tómalas en cápsulas todos los días.





7. SOBRE LOS QUÍMICOS TÓXICOS EN LOS TAMPONES Y TOALLAS HIGIÉNICAS.

❋❋❋❋

¡Cuidado!

Los fabricantes de tampones incluyen **asbesto** en ellos. Dos profesores del Departamento de Biología Molecular de la Universidad de Illinois dijeron la noticia: "La industria del tampón incluye asbesto en sus productos con la intención de hacer sangrar más a las mujeres durante su período menstrual y favorecer así el aumento de consumo de esta mercancía" (Donna C. Boisseau, Universidad de Illinois).

El asbesto es el nombre de un grupo de minerales del tipo silicato que se producen en la naturaleza y pueden ser separados por fibras. Las fibras son fuertes y resistentes al paso del tiempo y al fuego; también son largas y flexibles y pueden ser tejidas para formar tela. El asbesto, además de ser usado en tampones, es utilizado en muchos productos de consumo industrial: forros de tubo, embragues y artefactos de frenado o cemento aislante. El asbesto es un componente cancerígeno.

Las autoridades sanitarias, a pesar del peligro que comporta, no lo consideran ilegal si no se ingiere. Esta sustancia aumenta la hemorragia, y por tanto te hace sangrar más, y necesitarás usar más. En los tampones y compresas, también cabe hablar de otros dos componentes: la **dioxina** y el **rayón**.

Dioxina: un químico decolorador que se usa para blanquear las fibras del tampón. Es potencialmente cancerígena y tóxica para los sistemas inmunológicos y reproductivo (causa alteraciones en la mucosa del útero, endometrio y puede causar endometriosis); también está relacionado con los bajos contenidos de esperma en los hombres. En septiembre de 1999 la Agencia de Protección Ambiental declaró que el peligro real de la dioxina estaba relacionado con un contacto repetitivo (¿no es repetitivo usar 4 ó 5 tampones diarios, 5 días al mes durante 38 años?).

Rayón: elemento muy absorbente que ayuda a que las fibras del tampón que contienen dioxina queden en la vagina. Contribuye al peligro de los tampones, cuando las fibras de éstos quedan dentro de la vagina (como normalmente ocurre), se crea un espacio para la acumulación de la dioxina; esta es una de las razones por las que se produce el shock tóxico. El shock tóxico es una infección vaginal que puede producir fiebre, dolores musculares, fatiga, visión borrosa, y en algunos casos la muerte. Investigaciones realizadas en EEUU han establecido la posible relación entre una afección mortal denominada shock tóxico y el uso de estos elementos de higiene femenina. De momento no se ha podido establecer una clara relación causa-efecto.

Determinadas toxinas incitan a que aparezcan los estreptococos y estafilococos, áureas causantes de la infección, que es una septicemia generalizada que provoca un shock; los síntomas son fiebre alta, vómitos, aparición de manchas, visión borrosa y dolores musculares.



El shock tóxico produjo 50 muertes conocidas entre 1979 y 1980, año en el que se estableció la relación entre el uso de tampones y la enfermedad. Aunque en 1997 los únicos casos de muerte que se porbaron con relación al uso de estos fueron 5, en comparación con los 814 casos de 1980, la conexión real entre el shock y el uso de tampones sigue sin aclararse, rodeado de una desinformación evidente y una manipulación de los hechos. Además de ayudar esta desinformación a experimentar con nuestros cuerpos, y obtener un gran negocio de ello, ¿qué más intereses habrá detrás de toda esta mierda?

Por si fuera poco, después de lo comentado, además del shock tóxico existen otros riesgos relacionados con el uso de tampones y compresas, como son el cáncer de útero, de cérvix, la endometriosis, problemas con el embarazo y posibles malformaciones del feto, ya que sus efectos se prolongan aún después del uso de estos productos.

Y cabe decir, que estos componentes, además de ser perjudiciales para nuestra salud, no son biodegradables, son contaminantes para el medio ambiente. Y con la teoría capitalista de usar y tirar, si usamos tampones y compresas convencionales, sería una cantidad de químicos tóxicos enorme y por ello, no estaríamos colaborando a conservar el medio ambiente, ni a cuidarnos a nosotras mismas.

Harta de la manipulación que ejercen tanto la industria como el gobierno sobre nuestros cuerpos, es hora de tomar las riendas, destacar la desinformación, el trato despreciativo y el negocio que existe con algo natural como es la menstruación. Es evidente que se relaciona el shock tóxico con la menstruación, pero los fabricantes de tampones y compresas se limitan a decir que existe tal infección y a dejar en manos del usuario la decisión de comprarlo y por supuesto, la responsabilidad de contraer tal infección. Sólo en el interior del paquete de sus productos vienen las características del shock tóxico, es decir, lo lees una vez comprado, empresas y gobierno son cómplices de tal silencio ante esta enfermedad.

CÓMO HACER TU TOALLA HIGIÉNICA NATURAL Y ECOLÓGICA

1 Corta dos trozos de tela iguales, más o menos de la misma forma que la del dibujo. Luego las unes cosiéndolas por el borde. El tipo de tela a usar tiene que ser de fibras naturales: algodón o lino, etc. Evita las telas sintéticas que irritan la piel y no te dejan respirar.



2 Recorta la tapa primera de igual forma que la parte delantera de la que va a ser la compresa.

3 Recorta la segunda tapa de igual forma que la parte trasera de la que va a ser la compresa.



4 Entre tapa y tapa deja un espacio en el que podrás poner el trozo de tela de toalla o cualquier otro trozo de tela que hayas elegido en la cual quedará recogida la sangre menstrual.

5 Puedes utilizar lo que quieras para que se puedan enganchar los lazos con las bragas o calzones, desde broches, corchetes, botones o velcro. Lo que tú creas.

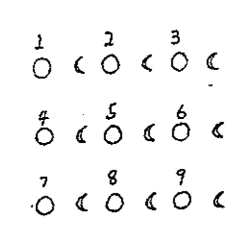
UNA BUENA IDEA PARA REEMPLAZAR LOS TAMPONES

El uso de toalla higiénicas y tampones puede ser dañino para ti. Además son muy caros. Siempre que puedas evita su uso, ya que el mismo supone someter a tus partes íntimas al contacto con productos químicos. Los tampones son blanqueados con químicos peligrosos que son absorbidos por tus paredes vaginales, dándose en ocasiones el **síndrome de shock tóxico**, además los aplicadores son de plástico no degradable y los envoltorios altamente contaminantes. Puedes conseguir tampones no blanqueados o compresas de algodón 100%, aunque mejor háztelas tu misma, se pueden lavar y reutilizar.

En sustitución de los tampones puedes usar esponjas marinas naturales, simplemente humedécela con agua, introdúcetela con los dedos en tu vagina y cámbiala cuando esté saturada. No temas que se introduzca demasiado, aunque no tenga cuerda no puede perderse dentro. Puede aguantar varias horas dependiendo de tu flujo y del tamaño de la esponja, cuando esté saturada ponla bajo la llave de agua, escúrrela y ya puedes introducirla otra vez. Esta es una alternativa barata y ecológica a los tampones, a menudo se pueden encontrar en la sección de cosmética (para desmaquillar) de la farmacia o en una tienda de salud... por supuesto no están presentadas como esponjas menstruales porque esto podría amenazar a la industria de la "sanidad higiénica". Mete tu esponja en agua con una cucharadita de vinagre blanco antes y después de cada período, y guárdala en una cajita de tela entre períodos. Si tienes una infección vaginal durante el período, mejor que no vuelvas a usar esa esponja.



Nota de la presente edición: otra alternativa es el **mooncup** o copa de luna, un cilindro de plástico flexible en forma de copa que se introduce en la vagina y cuando se satura se saca y limpia, hirviéndolo en agua después de cada uso. Lo puedes encontrar distribuido en algunos centros sociales, en ferias dedicadas a la autoexploración o comprar por internet.


8.

FERTILIDAD Y MÉTODOS DE ANTICONCEPCIÓN NATURALES

& la luna se mueve al sonido de nuestros candentes úteros



Nosotras ovulamos cada 28 días. Esto es, de 15 a 20 veces por año y por lo menos 300 ciclos menstruales en la vida. Para todas aquellas que dormimos acompañadas hay miles de oportunidades de quedar embarazadas. Es normal cambiar de pareja, de métodos e ideas, es normal abortar. Estos hechos son los que se nos presentan con más frecuencia: La indiferencia de los hombres y su ignorancia sobre su propia fertilidad. El hombre es fértil todo el tiempo y nosotras tenemos que preocuparnos por ese asunto. La suma de responsabilidades sobre la contracepción y la protección que la mujer debe tener en ella misma. El estrés que supone educar constantemente al hombre sobre sus responsabilidades con su cuerpo y con el nuestro.

Puede parecer frío, pero recuerda: l@s amantes vienen y se van, tú cuerpo es tuyo siempre, así que sé buena con él. Si alguien trata de persuadirte de otra cosa, pregúntate que interés puede tener en mente. Nuestras actitudes respecto al sexo han cambiado por una cuestión de supervivencia... El sexo seguro es esencial y los condones ofrecen la ventaja de proteger contra enfermedades y embarazos no deseados. Muchas veces nos hemos visto forzadas a obligar a nuestros amantes a tener sexo seguro. Es un obstáculo escuchar a los chicos quejarse de la incomodidad y falta de sensualidad de los condones. Es más que un problema entrar en conflicto con la persona con la que lo quieres hacer, especialmente cuando tu preferirías estar haciéndolo en lugar de discutir.

Ayudas en caso de que no sigas esta línea

No pienses que no eres fértil por no haberte quedado embarazada nunca, usando o no anticonceptivos.

Sobre la píldora: intenta optar por métodos alternativos, no intervienen en el ciclo natural de tu cuerpo. Tómate tu tiempo para conocer tus períodos fértiles observando tu moco cervical y otros signos de ovulación.

Es importante saber si tu ciclo es regular y cómo funciona. Tu ciclo menstrual es un buen amigo, tienes que conocerlo mejor con el tiempo. Puede ayudarte marcar tus períodos en un calendario menstrual. Este es un paso hacia la libertad reproductiva y la recuperación del control de nuestros cuerpos.

Tu moco vaginal cambia durante el ciclo menstrual y durante la ovulación, permitiéndote saber si estas ovulando o no según las características del mismo. Puedes examinarlo con ayuda de un microscopio o a simple vista. Asegúrate de leer más sobre esto y conoce tu ciclo mediante un método de control de la natalidad digno de confianza.

MÉTODOS DE ANTICONCEPCIÓN NATURALES

Los métodos naturales se basan en los diferentes signos y síntomas que indican si la mujer se encuentra en los momentos fértiles o infértiles de su ciclo. Teniendo esto en cuenta los principales métodos serían:

Método de temperatura basal

La variación de la temperatura basal a lo largo del ciclo es unos de los signos que permite determinar la posibilidad o no de fecundación. En un ciclo tipo, la temperatura basal de la mujer se eleva de 3 a 5 décimas poco después de la ovulación, debido a la acción de la hormona progesterona. Por tanto, cuando la temperatura se ha elevado, la mujer puede concluir que es infértil hasta el siguiente ciclo.

La temperatura basal debe tomarse en reposo, por la mañana, antes de levantarse de la cama, sin haber realizado ninguna actividad durante la hora anterior, aproximadamente siempre a la misma hora, colocando el termómetro en el ano o la vagina durante 3 minutos.

Cada toma de temperatura se anota en una gráfica para poder trazar la curva de temperatura basal.

También habría que anotar otras circunstancias que pueden influir en la temperatura; enfermedades, cambios de horario...

La anotación de la temperatura se inicia el 5to día después del inicio de la menstruación. Una vez que se hayan tomado 3 temperaturas diarias consecutivas que sean todas superiores al nivel de las temperaturas diarias consecutivas previas, puede decirse que la mujer está en fase infértil, es decir, la fase infértil comienza el 3er día de nivel alto, y la posibilidad de embarazo es nula.

Transcurridos 2 ó 3 ciclos, ya no es necesario tomar todos los días la temperatura, sólo hasta el 3ero del nivel alto. Y después de unos 6 meses de experiencia, combinándolo con otros signos, las tomas serían necesarias sólo de 8 a 10 días en cada ciclo (no pases a hacer esto hasta que no tengas el suficiente conocimiento de tu cuerpo y la experiencia).

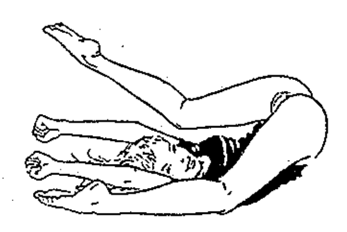
Como puede verse, se trata de un diagnóstico retrospectivo. Cuando la temperatura se eleva y se mantiene alta, la mujer deduce haber ovulado en los días anteriores. Por tanto, la temperatura basal nos avisa que nos encontramos en el período de mayor fertilidad.

Si se quiere evitar el embarazo al 100% de seguridad, se encuentra sólo al 3er día del nivel alto, pero no debería practicarse el coito entre el 1er día de la regla y ese 3er día.

Esa completa seguridad es porque:

* Hay un mínimo de 48 horas entre el aumento de la temperatura y la reanudación del contacto sexual.
* Este período abarca la vida del óvulo y la posibilidad de que se hubiera dado otro.

Nota: No se tendrán en cuenta subidas de temperatura que no tienen nada que ver con la ovulación (gripe, angina, haber pasado una mala noche, etc.).



Método del moco cervical o método Billings

El método basado en la observación del moco cervical se conoce también por el nombre de sus iniciadores y difusores como **método Billings**.

El moco se segrega en el cuello uterino, tiene como finalidad, entre otras, la de favorecer la supervivencia y el desplazamiento de los espermatozoides desde la vagina hasta las trompas, sin él, los espermatozoides sobrevivirían apenas unos minutos en el medio ácido vaginal.

El moco cervical presenta variaciones a lo largo del ciclo. A través de la autoobservación, la mujer atiende a su aspecto, su consistencia, y nota las diferentes sensaciones que su presencia produce en la vulva.

El aspecto y la consistencia del moco cervical puede variar desde cremoso, espeso y amarillento o blanco, hasta líquido, elástico y transparente como la clara de huevo, para volver a ser cremoso y opaco o desaparecer al final del ciclo.

En un ciclo común, la sensación que se experimenta tras la menstruación es de sequedad, no se siente ni se ve moco. Esto se denomina patrón básico infértil de sequedad. En otros casos puede tener lugar el patrón básico infértil de mucosidad, en el que el moco es visible, denso, escaso y pegajoso, y se mantiene escaso durante esos días.

Conforme se acerca la ovulación, el moco empieza a aparecer o modificarse, se aclara y se afina, y aumenta en cantidad. Este tipo de moco es elástico, y si se recoge con los dedos, se puede estirar sin romperse. La fase fértil comienza con los primeros cambios en el patrón básico infértil, 6 días más o menos antes de la ovulación.

Entonces, el moco se convierte en un signo claro de advertencia de la proximidad de la ovulación, y de la necesidad de evitar el coito si no se desea un embarazo, ya que este moco mantiene vivo y sano al esperma. El último de los días en los que el moco fértil, lubricante y correoso, aparece es el día más fértil del ciclo.

El moco transparente, húmedo y resbaloso aparece cuando la mujer es fértil. No debe tener relaciones sexuales.



Cuando ella no es fértil, no hay moco **o el moco está blanco, seco y pegajoso.** Probablemente está bien que tenga relaciones sexuales 2 días después del primer día de moco seco.

Después de practicar 2 ó 3 meses, la mujer podrá reconocer los cambios del moco con facilidad.

En la fase postovulatoria, la sensación es de sequedad vaginal, el moco se espesa progresivamente, se vuelve pegajoso y opaco, o puede desaparecer completamente, con la total seguridad de que la fecundación ya no es posible.

El registro del moco cervical puede hacerse en cualquier momento del día, pero tiene que realizarse a diario. Para ello es conveniente utilizar una gráfica y distintos signos para los diferentes tipos de moco. El moco se recoge con los dedos en la misma entrada de la vagina, no es conveniente buscarlo dentro de la vagina misma, porque ésta siempre está húmeda, lo cual puede llevar a confusiones.

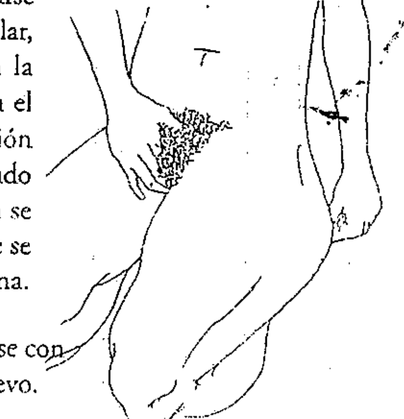
También hay que tener en cuenta que situaciones de estrés, ansiedad, enfermedad, o cualquier tipo de cambio importante, puede incidir en el momento de la ovulación, y por consiguiente, en los cambios del moco cervical.

Como con el método de temperatura basal, los días en que el moco deja de ser elástico para pasar a ser de tipo infértil, y hasta la siguiente regla, son días en los que la fertilidad es nula. Ya ocurrió la ovulación y el óvulo ha muerto. Sin embargo, con el método del moco cervical, las relaciones sexuales con penetración son también posibles antes de la ovulación, durante el patrón básico de infertilidad, aunque hay que prestar mucha atención a los cambios y evitar cuando ocurran, las relaciones.

Método de palpación cervical

Este método consiste en detectar los cambios que se producen en el cuello del útero a lo largo del ciclo.

Para realizar la auto-observación, hay que situarse erguida, con una pierna sobre una silla o similar, e introducir los dedos medio e índice en la vagina. Al fondo de la misma se encuentra el cuello de la matriz. Después de la menstruación se nota bastante duro, bajo y cerrado, e inclinado sobre la pared vaginal. Durante la ovulación se vuelve más blando, más fácil de tocar, ya que se eleva, y está abierto y alineado con la vagina.



En los días siguientes, el cuello vuelve a tocarse con facilidad, vuelve a ser duro y se cierra de nuevo.

Para prevenir el embarazo hay que evitar el coito desde que empiezan los cambios en el cuello, hasta que vuelve a estar firme y cerrado.

Método sino-térmico

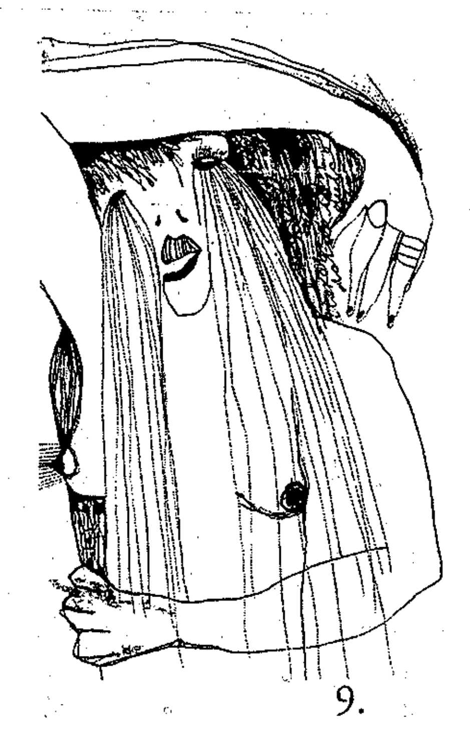
El nombre de este método se debe a que se basa en informaciones de la ovulación y en la temperatura basal. La temperatura es el eje alrededor del cual se colocan los otros signos y síntomas: mucosidad cervical, cambios en el cuello de la matriz, y también dolores abdominales, tensión en los senos... la temperatura registrada se considera un dato objetivo, no sujeto a interpretaciones, mientras que los síntomas personales son de apreciación subjetiva, por lo que se consideran datos complementarios.

El método ideal dependería de la predisposición y actitud de la pareja, su forma de ver la sexualidad, más que del método en sí. Para conseguir el ideal, pueden combinarse varios métodos simultánea o alternativamente y sobre todo, hacerlo en un ambiente de responsabilidad mutua y cooperación de los dos miembros de la pareja.

Otros cambios que se pueden tener en cuenta para saber en qué momento del ciclo nos encontramos:

* **Genitales externos:** Los labios mayores y menores de la vulva pueden encontrarse más abiertos y exuberantes en fechas próximas a la ovulación, y más cerrados y de color más claro en la fase estéril.
* **Vientre:** Los días previos a la menstruación puedes notarlo tenso e hinchado. Permanece así y algo dolorido (depende de cada mujer) durante la regla, volviendo posteriormente a su estado normal. Coincidiendo con la ovulación puedes notar molestia o tensión en la zona de los ovarios.
* **Pechos:** También varían a lo largo del ciclo: Hinchados, firmes y doloridos en los días que preceden a la regla; fláccidos en la fase de esterilidad relativa; se van poniendo turgentes en las fechas cercanas a la ovulación.

Nota: Las descripciones hechas aquí son descripciones tipo. No hay que olvidar que cada mujer es diferente, y que sus signos y síntomas pueden no coincidir con lo aquí señalado. Lo importante es que conozcamos y sepamos interpretar lo que nos sucede, atendiendo especialmente a los cambios y variaciones, que son siempre señal de que algo está ocurriendo.



9. DESPUÉS DE UNA RELACIÓN DE RIESGO

Estos no son métodos de control de la natalidad y no deben ser usado con regularidad. Si has realizado sexo sin protección o si el condón se ha roto, los siguientes métodos te pueden ayudar a prevenir un embarazo no deseado:

En un primer momento, tras la relación de riesgo, inserta una pastilla de Vitamina C no masticable en la vagina, es ideal una de 500 miligramos. La acidez cambiará el PH de la vagina y evitará que el esperma siga vivo.

Dosis: 1 ó 2 pastillas introducidas en la vagina cada 12 horas durante 3 días. Esto puede producir irritación, para lo cual seguir la técnica del yogurt (ver "Infecciones de hongos y cándida) esto con grandes dosis de Vitamina C por vía oral.

Las semillas y raíces de zanahoria pueden ser usadas para prevenir embarazos no deseados, evitando que el huevo se adhiera a la pared uterina. Dosis: una cucharadita de granos todos los días, comenzando en el momento de la ovulación o justo después de la relación de riesgo. Algunas mujeres lo toman

durante una semana y otras hasta que baja el flujo, en cualquier caso cerciórate de que los granos no hayan sido tratados químicamente, pues pierden su efectividad.

Una manera simple de inducir tu período

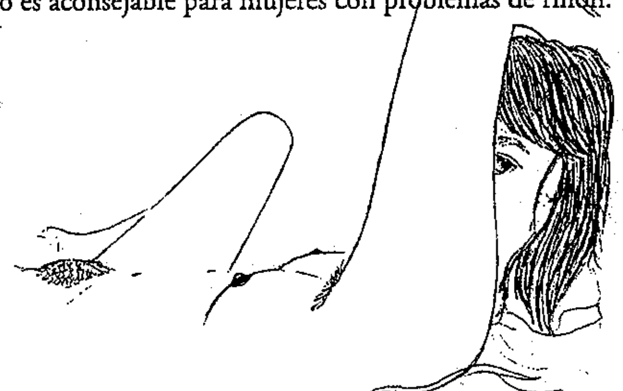
Si sospechas de un embarazo no deseado puedes usar esta receta, pero no es un método anticonceptivo ni debe ser usado de forma regular. Es fácil de preparar y no tiene efectos secundarios. El tratamiento dura 3 días, a empezar el día que suponías que empezaría tu menstruación:

Introduce una ramita de perejil fresco en lo más hondo de la vagina, cambiándola cada 12 horas, cuando está blando es difícil de coger pero no peligroso. Al mismo tiempo bebe infusiones de la misma planta.

Toma grandes cantidades de Vitamina C por vía oral. La dosis ideal es de 500 miligramos por hora (unos 6000 mg por día) durante 6 días. La vitamina C puede inducir a la menstruación hasta 3 semanas después de un período tardío. Puedes comenzar a tomar vitamina C vía oral inmediatamente después de un contacto sexual inseguro. Si da resultados, deberías comenzar a sangrar durante 2 ó 3 días.

Debes saber que:

* Puedes tener calambres en el momento en que empieces a sangrar. Toma infusiones de jengibre.
* Los niveles de efectividad de este método son menores en las mujeres que consumen mucha Vitamina C.
* El tratamiento no es aconsejable para mujeres con problemas de riñón.





10.
PARIR CON PLACER ES POSIBLE

por CASILDA RODRIGÁÑEZ

Que el parto sin dolor es verídico lo avala también el testimonio de Bartolomé de las Casas y de otros viajeros del siglo XVI, que se encontraron con que las mujeres de poblaciones de zonas del planeta desconectadas de nuestra civilización, parían sin dolor. Y no podemos olvidar que la maldición bíblica utiliza un tiempo verbal futuro: parirás con dolor (paralelo al "pondré enemistad entre ti y la serpiente"); con lo que se viene a reconocer que antes no era así.

Veamos ahora cómo van encajando las piezas del puzzle: sabemos que la oxitocina que se inyecta en vena para provocar o acelerar un parto, es la misma hormona que segregamos durante la excitación sexual. Es decir, que la hormona que segregamos naturalmente cuando aparece el deseo sexual, es la que la Medicina utiliza como oxitócico para provocar las contracciones del útero; no han encontrado otra cosa, y la fabrican en laboratorios químicos. No tratan de impulsar o de desencadenar el deseo sexual –como hacían en las orgías eleusíacas, que ingerían oxitocina por medio del hongo del cornezuelo del centeno–: semejante cosa no tiene nada que ver con el parto, sería cosa de mujeres pecadoras y lascivas. Por eso lo inyectan a grandes dosis bombardeando al pobre útero y haciéndolo contraerse con espasmos violentos. Por otra parte, la mujer que pare en el hospital está en las antípodas del abandono al deseo sexual: muerta de miedo, atada y despatarrada encima de una mesa, rodeada de personal médico cuya proximidad no es por la vía de la intimidad personal sino del experto en teconología médica que la trata en el mejor de los casos como una enferma sujeta a su autoridad.

Pero eso no es todo en lo que se refiere a la oxitocina; se han realizado estudios en los que se ha comprobado que la secreción natural de la oxitocina es rítmica, y que su eficacia depende de ese ritmo, de su "pulsatilidad". Esto viene a confirmar todo lo que vamos averiguando sobre la hormona del amor y su relación con el latido del útero.

Por otro lado, Masters y Johnsons afirman, aunque no lo relacionen con el parto y con la relajación muscular del útero, que en todo orgasmo femenino se producen "contracciones uterinas", que desde luego, no son dolorosas ni se parecen en nada a los violentos espasmos del parto actual. Son movimientos rítmicos, suaves y ondulantes; son olas de placer y no de dolor. Fijaros que no dicen "en algunos orgasmos femeninos", sino que es en todos; y eso es lo especialmente significativo.

Pero todavía hay más; la sexóloga y psicoanlista Marise de Choisy afirma que el orgasmo femenino auténtico no se ubica ni en el clítoris ni en la vagina. Tiene su origen en el cuello del útero. Si el orgasmo femenino auténtico se origina en el cuello del útero, es porque sus fibras musculares, firmemente apretadas como decíamos antes, tienen que ir aflojándose, extendiéndose, relajándose, de oleada en oleada, cuando la mujer va a dar a luz, para abrir la puerta de salida del feto. Así podríamos decir que el dispositivo de cierre y apertura del cervix no es otra cosa que el proceso de excitación sexual y el orgasmo de la mujer. Puesto que, efectivamente no es el dolor, sino el placer, lo que hace rodar la rueda de la vida.

Entonces el parto duele porque a la rigidez muscular se le suman la ignorancia –de lo que es un par to y de la propia sexualidad– y el miedo; ignorancia y miedo que no existirían si las mujeres desde niñas hubieran desarrollado y compartido las experiencias de su sexualidad; ignorancia y miedo que en las actuales condiciones bloquean el desarrollo de la excitación sexual de la mujer que va a dar a luz, y hacen que su cuerpo vaya en contra en lugar de a favor del proceso del parto.

Pongamos, por ejemplo, que todas las mujeres creyesen que todo coito es una violación dolorosa y que ignorasen que podía ser una actividad sexual placentera; también la ignorancia y el miedo produciría en la mujer una tensión incompatible con la producción del deseo sexual, y el coito sería efectivamente siempre doloroso.

El resultado de la conjunción de esta ignorancia y de este miedo con la realidad de la rigidez del útero, deja atada y bien atada la ley de parir con dolor, la maldición divina.

Es un dato conocido que incluso en los partos actuales existen casos de partos orgásmicos. Dolorosos y orgásmicos al mismo tiempo, porque entre espasmo y espasmo violento, a veces se solapa el otro modo de distensión muscular: pulsátil, nos espástica. Juan Merelo Barberá en su libro *Parirás con placer* recoge las investigaciones del Dr. SerranoVicens, del Dr. Schebat del Hospital Universitario de París, y las suyas propias al respecto, y asegura que son más frecuentes de lo que se cree.

Al adquirir la posición erecta, el plano de inclinación del útero de la especie humana, se hace casi vertical, quedando el orificio de salida hacia abajo, sometido a la fuerza de la gravedad. Esto requirió un aumento de la cantidad y de la calidad de las fibras musculares del cuello para cerrarse fuertemente y sujetar 9 u [illegible] kg. de peso contra la fuerza de la gravedad; y al mismo tiempo, tener la capacidad de relajación hasta la apertura de los famosos 10 cms de diámetro. Lo cual a su vez implicó un perfeccionamiento del mecanismo que activa la apertura; el aumento de las terminaciones nerviosas, de las articulaciones neuromusculares, y en definitiva, de la sensibilidad para aumentar el grado de excitación sexual y del movimiento de distensión y de relajación muscular.

Por eso todo orgasmo femenino se ubica, al menos en su origen, en el cuello del útero. Porque el orgasmo fue un invento evolutivo para accionar el dispositivo de apertura del útero. Esta es una opinión contrastada con Juan Merelo Barberá.

El útero es el centro del esqueleto erógeno de la mujer. Filogenéticamente está preparado para funcionar produciendo placer y no dolor, lo mismo que está filogenéticamente previsto que el coito sea placentero. Lo que no está filogenéticamente previsto son las violaciones, es decir, las relaciones de Poder de nuestra sociedad que obliga a hacer funcionar el aparato reproductor de la mujer sin deseo y sin proceso de excitación sexual. Como tampoco está previsto filogenéticamente, en el continuum de la especie humana, que una mujer se haga adulta sin desarrollar su sexualidad.

Si pensamos un poco, nos daremos cuenta de que el orgasmo supone un estado de relajación total y de abandono de la actividad racional del neocortex, para que el hipotálamo o cerebro reptiliano como también se le conoce, del que depende la regulación hormonal, pueda realizar su cometido. Esto lo explica Michel Odent, que después de una larga experiencia de atender partos,

ha observado que los partos son tanto más fáciles cuanto menos se perturbe y cuanto más se deje a la mujer abandonarse a sí misma en ese trance. Por otra parte, el parto no es un acto sexual cualquiera: es un gran esfuerzo físico, un acto en el que se tiene que volcar toda la energía del cuerpo de la mujer; todos sus órganos tienen que hacer al unísono un esfuerzo especial: el corazón, los pulmones, etc. Por eso, más que en ninguna otra actividad sexual, el parto y el nacimiento necesitan un especial apartamiento y un especial entorno psico-afectivo para la mujer, de un grado de recogimiento, de confianza y de intimidad tal, que haga posible que el neocortex deje de inhibir el hipotálamo. Un muttertum, un entorno propio de lo materno.

En zonas remotas de Arabia Saudí, la mujer que está de parto se ve rodeada de mujeres que bailan la danza del vientre, hipnotizándola con sus movimientos rítmicos ondulantes para que también ella se mueva a favor del cuerpo en lugar de moverse contra él. Detrás de la famosa 'danza del vientre', está, aunque nos la hayan ocultado, la danza del útero, que se practicaba desde la infancia en los tiempos anteriores a la condena de la sexualidad de la mujer. Las mujeres que crecían compartiendo, entre otras cosas, estas danzas, tenían entre ellas confianza e intimidad; confianza e intimidad que se había originado y desplegado en el regazo materno, cuando los flujos corporales no producían asco y la serpiente era el símbolo del bienestar de la vida; antes del tabú del sexo que paraliza las prácticas sexuales espontáneas y que impide el crecimiento de la criatura deseante, para después permitir y normalizar el orden sexual falocrático.

Cuando la mujer se excita sexualmente, el útero empieza a latir, como un corazón, pero un poco más lentamente; como una ameba que se contrae y se expande, como el latido del cuerpo de una rana (recordemos que en el Neolítico la rana representaba el útero y también en la cultura Tairona pre-colombina). La similitud entre el útero y el corazón también la establece Leboyer, pues ambos órganos están formados por tejido muscular y ambos laten; uno continuamente, el otro, con la excitación sexual; ambos tienen su ritmo, su pulso, y de él depende la eficacia de su fisiología; y ambos tienen un enemigo: el agarrotamiento y la crispación muscular, o sea, el calambre. Ahora bien, si el calambre se produce en un órgano noble, en el corazón, por ejemplo, el corazón que, como es sabido, es como una 'bomba muscular', cuyas contracciones hacen circular la sangre, al dolor físico, atroz de por sí, se suma la angustia, la nube sombría, la negra amenaza de una muerte próxima que reclama su presa. Si el calambre se prolonga y el corazón no consigue ponerse de nuevo en marcha, todo se para y la vida se acaba. Pues bien: el útero viene a ser el auténtico corazón del niño, puesto que de él recibe el oxígeno. Si ese "corazón", en vez de contraerse-relajarse-contraerse-relajarse, sufre "calambres", se crispa, se encarniza con su presa, la Muerte acecha a cada paso.

En vez de una venturosa, feliz procesión rumbo a la Vida, el trabajo de parto se convierte, para el niño y para su madre, pues ambos son sólo uno, en una pesadilla, un calvario, un auténtico descenso a los Infiernos.

Cuando las mujeres recuperamos un poco la conciencia y la sensibilidad del útero, podemos percibir y sentir su latido. Con cada latido el útero se extiende y desciende, como un movimiento ameboide, hasta hacerse incluso visible desde el exterior en estado de excitación fuerte. Por eso en la Grecia clásica la mujer frígida era la mujer que tenía el útero arrinconado arriba. Este palpitar del útero son los movimientos rítmicos de su tejido muscular impulsado por la emoción erótica; lo quedesde nuestra perspectiva patriarcal que ha eliminado el deseo de la función reproductora, hemos convertido en "contracciones". La emoción erótica hace palpitar el útero suavemente, de modo placentero y mucho más eficazmente que la oxitocina química inyectada en vena, (porque la eficacia de la oxitocina para distender los músculos del útero depende de su pulsatilidad).Y cuando la mujer recupera la sensibilidad y se restablece la unidad psicosomática útero-conciencia, puede consciente o semi-inconscientemente acompañar ese movimiento, pues el útero también tiene conexiones neuromusculares con el sistema nervioso voluntario y el neocortex. Dejándonos llevar por la emoción erótica, las mujeres podemos, al igual que otras hembras mamíferas, "empujar" los músculos uterinos, en el momento de la diástole de su latido, ampliando su onda expansiva, moviéndonos a favor del cuerpo y del nacimiento en lugar de movernos contra él.

La concentración en el útero permite a la mujer autoexcitarse; por eso Ninsurga, que debía ser una mujer de gran voluptuosidad, como los calificativos que acompañan su nombre inducen a pensar, era capaz incluso de desencadenar el parto.

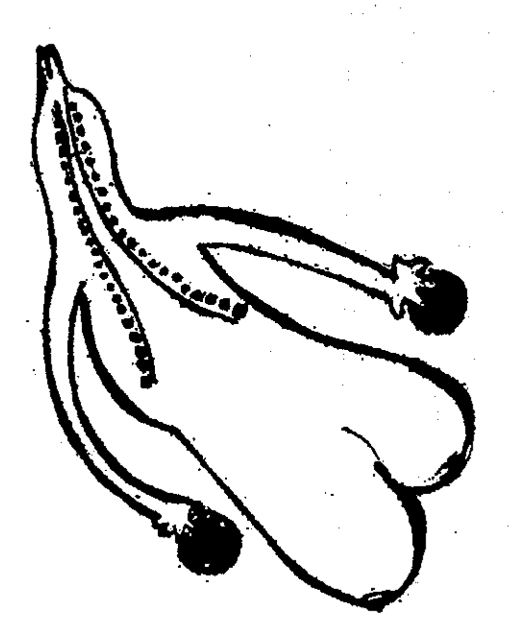
Cuando el latido del útero se convierte en los espasmos violentos de nuestros partos dolorosos, no solo los sufrimos nosotras, también la criatura los sufre. Por eso decía Reich que los úteros espásticos –explicitando que son la mayoría desde hace siglos– son los que producen nacimientos traumáticos.

En definitiva, el nacimiento es un acto sexual que se realizaría con la máxima gratificación del placer para las criaturas humanas, si la sexualidad de la mujer que pare no estuviese destruída.

El útero es hoy un gran desconocido. Pero en la Antigüedad, el *hysteron* era bien conocido. Hay diferentes testimonios escritos que hablan de úteros que se movían. Platón decía que el útero era un animal que vagaba por el cuerpo de la mujer y que se enojaba cuando estaba insatisfecho; en el Corpus hipocrático del siglo IV a.c. se menciona varias veces el "vientre errante" de las mujeres. Areteo de Capadocia en el siglo II escribió que el vientre de la mujer "es un animal dentro de un animal" porque vaga por su cuerpo.

En la Grecia clásica se asociaba el desplazamiento hacia arriba del útero con los trastornos nerviosos o "histéricos" (la etimología de "histeria" –de *hysteron*, útero– es otro dato), y trataban de curar la enfermedad y de mover el útero aplicando olores tóxicos en la boca y la nariz.

Anteriormente hemos visto que el útero se representaba de muchas maneras (con un pez, etc.) en el expresivo arte de la Vieja Europa neolítica, y se significaba con la "u"; así como el movimiento erótico de la mujer, con ondas serpenteantes sobre sus cuerpos o que salían de los pechos y del útero, etc. Quizá ahora se entienda mejor por qué se daba tanta importancia al útero. Como decíamos, durante al menos 5 milenios fue el útero y no el corazón el símbolo del amor y de la vida.





11. PARA TU DIVERSIÓN. PLANTAS AFRODISÍACAS

★ ★★★★ ★

Muchas de las plantas mencionadas en esta sección son especias. Trabajan en los centros erógenos produciendo la intensificación del flujo sanguíneo, lo que produce una estimulación sexual. Debido a su fuerte aroma y dado que incrementan la energía, las especias excitan la percepción sensorial... definitivamente, merece la pena probarlas.

Corteza de canela (en rama o en polvo)

* Sumerge un puñado en un litro de vino dulce durante 10 días y bebe dos pequeños vasos todos los días.
* Pon al fuego un puñado de esta planta con unos cuantos clavos entre 15 y 20 minutos en un litro de buen vino tinto. Endúlzalo con miel y bebe una copa cuando lo desees.

Clavo

* Mezcla media cucharada de clavo molido con miel. Úsalo como mermelada.
* Haz infusiones de 2 ó 3 clavos en una taza de agua hirviendo. Déjalo en remojo 20 minutos. Bebe 1 ó 2 tazas al día.
* Pon a remojar 2 ó 3 clavos en una taza de buen vino tinto por unos minutos, añade algo de peladura de limón, corteza de canela y una pizca de nuez moscada.

Jengibre

* Ralla una buena cantidad de la raíz fresca, añade agua y pon al fuego cubierto durante 20 minutos.
* Toma una taza pequeña tras las comidas.
* Además favorece la digestión.

Hojas de romero

* Pon a remojo un puñado en agua hirviendo. Bebe de 2 a 3 copas todos los días.
* Haz una infusión con dos puñados de hojas y ramas en un litro de vino blanco seco durante 10 días. Bebe 2-3 pequeños vasos todos los días.

Hierbas chinas

El ginseng y la jalea real son afrodisíacos y tónicos. Son accesibles (y poco caros) en herboristerías chinas. El ginseng es usado en medicina china como refuerzo en la tercera edad y es usado siempre con cuidado. Pide información en la tienda.

Nota: El ginseng es comúnmente utilizado en los hombres y la jalea real en las mujeres.



12. ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL Y OTROS INVASORES



Pensando en que tú seguramente quieres evitar los tratamientos médicos, te ofrecemos una guía alternativa para tratar ciertos invasores de transmisión sexual.

Puntualmente del VIH no hablaré por tratarse de un tema muy delicado, en el cual no comparto muchas de las facultades que ha tomado la medicina para tratarlo, ¿o más bien crearlo? Es un tema del cual no me siento capaz de hablar y entregar los típicos tratamientos clínicos de "cuidado" que no paran de equivocarse y ser altamente dañinos y costosos para la salud. Considero que la industria medica esconde muchos intereses, económicos y políticos detrás, como por ejemplo los beneficios de las farmacéuticas y la industria del preservativo o la eliminación de la naturalidad en las relaciones sexuales, etc. Por todo esto, no me encuentro preparada para seguir reproduciendo estos tratamientos y para discutirlos a la vez con toda certeza... Por otra parte, llamo a las personas que han sido notificadas con esta enfermedad a contra-informarse en cuanto a lo que provoca todo el tratamiento médico oficial. A buscar

alternativas para tratarse, a creer plenamente en nosotr@s mism@s, en el poder que llevamos en nuestros cuerpos, a no llamar al pánico, a cuidarse cuando cada un@ de nosotr@s lo encuentre necesario y de la forma que sea necesaria.

Te aconsejamos que si decides tratar tú mism@ estos llamados "invasores" evita en los posible automedicarte, por lo mismo evita abusar de las cremas y antibióticos que recetan l@s médic@s, estos últimos no están aconsejados (especialmente si los tomas durante un largo tiempo) porque tienden a debilitar el sistema inmunológico y tus defensas frente a otras enfermedades aparte de la que te estás tratando.

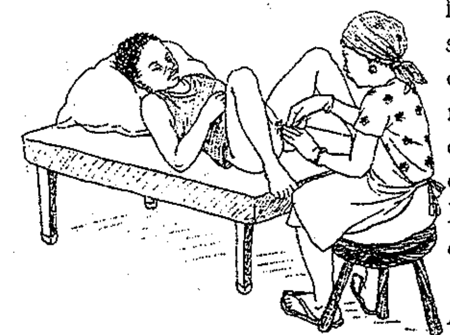
Algunos de los síntomas son muy similares y es mejor determinar de qué se trata antes de tratártelo tú mism@ con remedios naturales. Algunas enfermedades de transmisión sexual como la gonorrea pueden llevar a un proceso inflamatorio grave de pelvis, infertilidad y otras complicaciones, en caso de que no se trate correctamente. Si estos tratamientos no funcionan bien en ti, acude a un ginecólog@ para que te entregue un diagnóstico medico alternativo, pero no te quedes nunca con un solo diagnóstico, la buena receta es la que informada y conscientemente tú eliges.

Los tratamientos sugeridos en las siguientes páginas se logran con hierbas: algunos son antibióticos naturales que fortalecen el sistema inmunológico de cara a combatir enfermedades o infecciones. Esto explica por qué los tratamientos pueden durar un largo tiempo. Su efectividad, sin embargo, es alta, pues estas plantas limpian el cuerpo disminuyendo la posibilidad de reinfección.

Aún si estás bien segur@ de que te has librado de la infección, hazte un test después de completar el tratamiento de hierbas, por si acaso tienes todavía síntomas indetectables de otra manera. Si tomas la decisión de seguir estos tratamientos, es muy importante que creas fielmente en lo que estas haciendo y que a la vez seas prudente al realizarlos.

Consigue un espéculo (herramienta con la cual te revisan comunmente l@s ginecólog@s) y examínate tú misma con un espejo y harta luz. Siempre es curioso visitar una parte nueva de tu cuerpo. ¡Huele, prueba, toca! Pronto serás capaz de decir lo que no anda bien.

Muchas infecciones pueden ser detectadas antes de que aparezcan los síntomas, como la descarga vaginal y la picazón. Una vez que te familiarices con el estado normal de tu vagina, un examen vaginal con el espéculo te permitirá detectar



los primeros síntomas de una infección, serás capaz de ojear parte de tu vagina y cervix que están más enrojecidas de lo normal o apreciar pequeñas marcas rojas en la cervix, etc. También puedes quedar con tus amigas y revisarse unas a otras. Esta es una buena manera de comparar e intercambiar experiencias.

A continuación repasaremos los invasores más comunes:

Verrugas genitales

A pesar de que a menudo son llamadas verrugas venéreas, no tienes por qué adquirirlas necesariamente por contacto sexual. Esté en tus dedos o en tu cervix, una verruga es una verruga. Pueden desaparecer sin tratamiento, pero es conveniente que te las trates. Su aparición viene relacionada con alguna deficiencia vitamínica o nutricional. Suelen aparecer durante el embarazo o con infecciones vaginales y tienden a desaparecer con el tiempo. Las verrugas genitales a menudo se parecen a las verrugas ordinarias y algunas veces aparecen con la forma de una cresta de gallo con las puntas blancas. Pueden crecer internas o externamente, en las áreas vaginal y anal.

Qué hacer:

L@s doctor@s las tratan con cremas tóxicas o por métodos mas duros: electrólisis, nitrógeno liquido, terapia láser o cirugía. Todas prácticas muy costo$as.

Un remedio casero que trata el sistema inmunológico, es el siguientes: tres semanas de raíz de equinacea, seguido de una semana de raíz de hidrastis. Además dúchate con infusiones de raíz de hidrastis una o dos veces a la semana; esto es efectivo contra la comezón. Haz el tratamiento durante 4 semanas. Repítelo si es necesario, después de un descanso de 3 semanas. Puedes tomar tintes en lugar de infusiones, ya que son mas convenientes para tratamientos largos.

Puedes también frotar un diente de ajo. Córtalo por la mitad y ponlo directamente sobre las verrugas (si son accesibles). Trata de hacerlo de 2 a 3 veces al día durante un par de meses y obtendrás resultados positivos. Puedes ducharte con dientes de ajo, si tienes verrugas en la cervix o en el interior de la vagina.

La quilloi-quilloi fresca es muy efectiva a la hora de disolver las verrugas. Come la planta fresca o haz infusiones. La única manera de tener quilloi-quilloi fresca es recogiéndola tú mism@. Crece en la ciudad.

Nota: las verrugas pueden transmitirse fácilmente por contacto de manos con genital y de genital con genital. Algunas mujeres son más resistentes que otras. Debes tomar precauciones. Trata de limpiar tus manos antes del contacto sexual o reduce el contacto de las manos con los genitales.

Herpes

Pueden surgir en cualquier parte del cuerpo. El modo mas común de transmisión es el contacto de genital a genital. Las lesiones aparecen entre 2 a 10 días de la exposición o más, acompañadas de fiebre y síntomas típicos de la gripe (dolor muscular, fiebre).

Algunas personas sufren una erupción en lugar de los síntomas de la gripe, antes o después de la menstruación y cuando están estresadas. El herpes es un virus, esto significa que vive en nuestro sistema y puede reaparecer. La mujer que tiene herpes debe evitar el chocolate, nueces, cafeína, azúcar y alcohol, con vistas a prevenir erupciones.

Qué hacer:

Uso poco habitual (1 ó 2 veces al año): Toma cápsulas de raíz de hidrastis en el momento de la erupción y durante dos semanas. Repite si la erupción vuelve a aparecer.

Uso muy frecuente: El sistema inmunológico debe ser tratado con tiempo (más de un año). Toma raíz de equinacea hasta que el problema se vaya. Usa tinte para facilitar la absorción. También el diente de ajo tomado en cápsulas o tabletas. Tómalo en gran dosis (12 cápsulas) sobre el momento de la erupción caracterizado por una mayor sensación de sensibilidad, entonces hay que tomar 3 cápsulas cada 4 horas durante 3 días. Es recomendable que mantengas una dosis de 4 a 6 cápsulas al día. Es recomendable que mantengas una dosis de 4 a 6 cápsulas al día por un periodo de una año desde el tratamiento inicial.

Durante las erupciones: Toma baños, camina desnud@ (el aire fresco seca las úlceras). Aplica arcilla blanca y déjala secar, repítelo varias veces al día: la arcilla cura y ayuda a mitigar el dolor.

Alimentación:

* Las uvas son reconocidas por sus propiedades antivíricas, concentradas en su piel.
* Vitamina C, A y E.
* Toma entre 800 y 1000 miligramos de lisina diariamente por un periodo de 1 a 2 semanas (no más). Puedes repetir este tratamiento después de dos semanas de descanso.
* Trata de buscar qué factores lo producen: estrés, depresión, cualquier comida, ropas, menstruación, etc., y trata de evitarlo en lo que puedas.
* Evita el café, chocolate, nueces, azucar y alcohol.
* Toma mucho diente de ajo fresco y en cápsulas o tabletas.

Infecciones urinarias y de vejiga

Cistitis

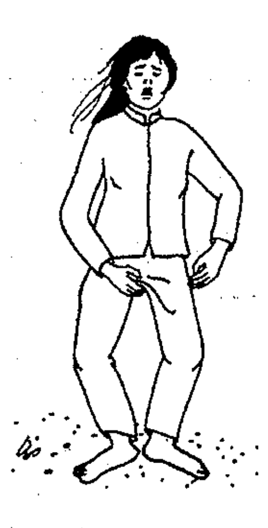
La infección urinaria y la inflamación de la vejiga son afecciones que afectan esencialmente a las mujeres. El canal que va de la vejiga al meatro (orificio externo) es mucho más corto en la mujer que en el hombre, por lo que para nosotras es más fácil que la vejiga se contamine de gérmenes de procedencia anal o vaginal. Por eso es importante, al lavarse o limpiarse, hacer el gesto de adelante hacia atrás, y no a la inversa. Las relaciones sexuales con penetración tienen también influencia también en la cistitis, siempre debido al traslado de gérmenes, particularmente, la penetración anal y luego vaginal, sin una limpieza del pene o de los dedos entre uno y otra. También se recomienda vaciar la vejiga antes y después del coito.

Aparte de esto, la mejor prevención posible de la cistitis consiste en beber mucho líquido, lo cual evita la estasis, factor que favorece la infección.

Por otra parte, la vejiga está en relación con el resto del organismo, en particular con los centros nerviosos y con las vías urinarias superiores, y puede así convertirse en manifestante de otros trastornos. La vejiga esta también conectada a los órganos vecinos: intestinos, colon, útero, ovarios. Así, una endometritis, por ejemplo, puede comenzar por signos urinarios que parecen una falsa cistitis.

Es importante plantearse algunas cuestiones preliminares tales como desde cuándo están presentes los signos, en qué circunstancias aparecieron, la fecha de la última menstruación, los antecedentes operatorios, obstétricos, ginecológicos y medicamentosos (antibióticos).

Los signos: micción (hacer pis) frecuente, ardores urinarios, dolores por encima del pubis, en particular después de la micción, falso deseo de orinar (con tres gotas cada vez). Ciertos signos pueden hacer sospechar una infección de la parte superior: dolores en la región lumbar, fiebre, nauseas y vómitos, sangre en la orina.



¿Cuáles son los riesgos? La recurrencia de las infecciones y sobre todo, su evolución en infecciones superiores (como inflamación de los riñones). Las mujeres más propensas a sufrir cistitis son las que toman la píldora, las diabéticas, las embarazadas, todas aquellas cuya inmunidad está disminuida, las que han tenido cálculos o alguna otra causa de obstrucción (tumores).

¿QUÉ NOS PROPONE LA MEDICINA OCCIDENTAL MODERNA?

Antibióticos (amoxicilina 500 mg cada 8 horas o trimetroprima-sulfametoxasol, 2 comprimidos por día), desinfectantes urinarios, a veces antiinflamatorios.

Las plantas:

Las anti-infecciosas: AE de romero, tomillo, salvia, ajedrea, mejorana, orégano, hisopo, albahaca, lavanda, hinojo, comino, cilantro, cayeputi, malaleuca, pino, eucaliptos (colibaciliosis), enebro (salvo si esta afectado el riñón), clavillo, ciprés, canela. TM de mirtillo, brezo, gayuba, centinodia, matricaria, madreselva, álamo.

QUÉ HACER:

* Bebe jugo de arándano agrio a diario, 450 grs en vaso cada hora desde la aparición de los síntomas de la infección. Esto normalmente lo hará pasar en un par de horas. Continúa bebiendo por lo menos dos vasos al día para prevenir. Si no hay otra cosa que agua para beber, consume por lo menos unos 8 vasos diarios.
* Toma hojas de pinguica en infusión o tinte. Puedes sentir que tu vejiga va a estallar, pero es seguro que te librarás de la infección.
* Tinte o infusión de mil en rama.
* Trata de llevar una dieta más alcalina: frutas, almendras, nabo y cebada. Evita el café, té, carne, harina blanca, azúcar refinado y comidas que produzcan ácidos.
* Para complementar toma cápsulas de raíz de hidrastis durante 2 semanas.
* En caso de dolor toma tintes o cápsulas de valeriana.

Clamidia

A menudo aparece sin síntomas en muchas mujeres. Su presencia se indica por una infección de color amarillento en el cervix (míralo con el espéculo), sensación de ardor cuando orinas y fuerte descarga vaginal. Puedes contraerla en la garganta practicando sexo oral. Si sospechas de contagio realiza un test, si no lo tratas puede derivar en inflamación pélvica.

QUÉ HACER:

* Toma tinte de raíz de equinacea dos veces a la semana durante tres semanas.
* Dúchate con una decocción de la misma planta dos veces a la semana.
* Come mucho diente de ajo.
* Después del tratamiento hazte un test para comprobar que la infección ha desaparecido.

Vaginitis y vulvitis

Estos son términos que resumen desordenes importantes: infección por hongos (Cándida), tricomonas y garnarela. Las circunstancias son una inflamación de la vagina y de la vulva. Dependen de muchos factores y no solo se producen por contagio sexual, también por uso de espermicidas, antibióticos, látex, jabones perfumados, etc. La sensibilidad a estos irritantes varía según la mujer. Especifica los síntomas y sigue su tratamiento.

Infección de hongos y Cándida

Esta infección está causada por un tipo de hongo (llamado Cándida) que se encuentra normalmente en la vagina. La vagina en estado normal se protege mediante la producción de su acidez natural. Cuando la acidez se altera, permite al hongo reproducirse, causando la infección. Estas infecciones de hongos no son consideradas ETS, pero pueden ser transmitidas por contacto sexual. Cuando tienes esta infección la penetración (dedos, pene, juguetes sexuales) no está recomendada porque puede agravar la irritación. Lava tus manos y genitales después de cualquier contacto sexual con un/a compañer@ infectado, ya que es muy fácil volver a ser infectad@ mediante el contacto de manos y genitales.

Causas: Nerviosismo, fatiga, embarazo, un cambio brusco en tu vida, una nueva pareja sexual, estrés, déficit de vitamina B, comer demasiado azúcar, vestir ropa ajustada o sintética... Los antibióticos pueden producir a menudo infecciones porque eliminan muchas de las bacterias naturales de la vagina, permitiendo a la Cándida reproducirse.

Síntomas: Fuerte descarga blanca con olor dulzón. Picor de la vulva o de la vagina, seguida de irritación o hinchazón de la labia. Se pone peor si lo rascas.

TRATAMIENTO:

* El yogurt natural es muy efectivo. Aplícalo con una cucharilla de té (usa un espéculo si es necesario). Ponte un paño, ya que el yogurt saldrá. Asegúrate de usar yogurt sin pasteurizar que contenga lactobacilos vivos. Puedes usar también cápsulas de yogurt vaginal. Las cápsulas de acidófilos funcionan mejor, pero, como son pequeñas, tendrás que introducir un buen número de ellas (2 ó 3) en tu vagina. Pueden ser tomadas vía oral al mismo tiempo. La duración del tratamiento es de entre 5 y 10 días, preferiblemente de noche. En una situación de crisis usa yogurt de 3 a 4 veces al día. Las jeringuillas de bebé funcionan bien para introducir el yogurt y se pueden comprar en farmacias. El yogurt puede ser aplicado usando también los utensilios para insertar espermicida con el diafragma. A veces pueden ser compradas por separado.
* Sigue el tratamiento de diente de ajo indicado para tricomas.
* Las infecciones de hongos son asintomáticas en los hombres, pueden liberarse de los hongos aplicando yogurt y/o diente de ajo en el pene todas las noches durante 7 ó 10 días.

Alimentación: Rechaza los alimentos que produzcan acidez (frutas cítricas, tomate, etc.), el azúcar, la harina blanca. Come cosas ricas en vitamina B (vegetales verdes oscuros). Come grandes cantidades de yogurt y de diente de ajo crudo diariamente.

Para tratar el picor: Lávate con diente de ajo o raíz de hidrastis. Trata de no rascarte. Las duchas vaginales ácidas con vinagre o limón son también efectivas. Usa dos cucharadas en dos copas de agua, luego usa el tratamiento de yogurt (arriba) por unos días para equilibrar la flora vaginal.

Nota: las mujeres embarazadas deben evitar la ducha vaginal.

Tricomonas

Este es un organismo parasitario unicecular, a menudo transmitido durante el contacto sexual o por condiciones húmedas, que aparece frecuentemente después de la menstruación.

Síntomas: Abundante descarga amarillenta, desagradable olor a pescado, comezón. Pequeños puntos rojos en las paredes vaginales y en la cervix (visibles mediante un espéculo). Secreciones de tipo hilo, algunas veces espumoso, irritación alrededor de la vulva y en la apertura de la vagina.

QUÉ HACER:

* Puedes insertarte un diente de ajo en la vagina: sin romperlo al pelarlo, envuélvelo en una gasa, sumérgelo en aceite de oliva o almendra para evitar la irritación de la membrana mucosa. Cambia el diente 2 ó 3 veces los primeros 2 días y una vez a la mañana y otra a la noche los 5 ó 6 siguientes.
* Los hombres pueden beber infusiones de diente de ajo.
* Toma tabletas de raíz de hidrastis vía oral. Haz un tratamiento durante dos semanas. Acompáñalo con baños vaginales de la infusión una vez al día. Esto logrará librarte de la comezón. Reduce la frecuencia de los baños la segunda semana.

Garnarela

Síntomas: descarga vaginal grisácea con fuerte olor. Usa el mismo tratamiento que con las tricomonas.

Infecciones bacterianas y gonorrea

Estos problemas indican que el sistema inmunológico debe ser tratado seriamente y reconstruido. Sé paciente, el tratamiento puede ser largo. Además suelen ser recurrentes después del primer ataque, por lo que es mejor acabar con ellos para siempre.

Síntomas: Secreciones grisáceas muy leves, terrible olor y comezón en la vulva. A veces ocurre sin síntomas.

QUÉ HACER:

* Decocción o tinte de raíz de equinacea durante 2 ó 3 meses, acompañada de duchas vaginales de la decocción de 1 a 3 veces a la semana, hasta que la descarga y el picor desaparezcan. No te duches a menudo.
* Toma valeriana para quitar el malestar si es necesario.
* Raíz de equinacea durante 3 semanas seguida de raíz de hidrastis durante 1 semana en tintes. Toma un descanso de una semana y repite el mismo patrón 2 semanas junto a tu pareja.
* Dúchate con agua y arcilla, 6 tabletas de arcilla blanca en medio litro de agua caliente. Deja la arcilla reposar al fondo del contenedor sin moverlo. Usa el agua necesaria para ducharte. Haz esto una vez al día o lo necesario durante 5 días. Evita utensilios de metal cuando uses arcilla.
* Las duchas con agua de arcilla han resultado eficaces en curar muchos tipos de vaginitis.
* En caso de gonorrea o sífilis, harás bien en consultar un/a naturópata, herborista u homeópata, y si es necesario, un/a ginecólog@.

Limpia tus genitales

Las siguientes hierbas limpian los genitales donde los quistes, fibromas, etc., toman refugio. Las combinaciones de hierbas pueden ayudar en caso de dolor, irregularidades, ausencia de periodos y algunas veces, infertilidad.

QUÉ HACER:

Prepara una infusión de flores y hojas de mil en rama, hojas de frambuesa y raíz fresca de jengibre (ralla entre 3 y 5 cms de jengibre). Usa un puñado de hojas de frambuesa y otro de mil en rama y jengibre. Todo en 6 tazas de agua.

Dosis: media taza 3 veces al día. Toma también 1 cápsula de chile picante 3 veces al día. Sigue este tratamiento 6 semanas. Considerando el factor que de limpieza es un proceso lento, descansa el tratamiento 3 semanas y comiénzalo de nuevo durante de 6 semanas. Puedes repetir el ciclo las veces que consideres necesario.

Aquí podemos hacerlo otra vez más fácil para nosotras tomando las hierbas en tinte (5 a 10 gotas de cada planta, 2 ó 3 veces al día). Combinalo con infusiones de jengibre o come la raíz fresca rayada. Bebe mucha agua con todos los tratamientos.

Nota: Existen muchos otros tratamientos, pero son muy extensos para explicar aquí. Infórmate.



13. RECOGE, CULTIVA Y COSECHA TUS PROPIAS HIERBAS



He incluido los nombres de las plantas en latín (nombre científico) para facilitar su adquisición en herboristerías o tiendas de salud, cuando sean difíciles de encontrar.

La mayoría son fáciles de encontrar y recoger en el campo y la ciudad. Sin embargo, asegúrate de recogerlas en lugares alejados de la contaminación, ya que las plantas cercanas a la carretera tienen grandes niveles de plomo y otros tóxicos. Lejos la mejor idea sería crear tu propio huerto de plantas y hortalizas de todo tipo...

Infórmate más acerca de cuándo recoger las plantas y las partes que necesitas, por ejemplo, las raíces son mejores recogidas en otoño, las flores justo cuando salen, etc.

Debes saber que consumir cafeína, nicotina, alcohol y azúcar interfiere en la absorción de las propiedades de las plantas, de las vitaminas y minerales, haciendo el tratamiento más afectivo.

Si compras hierbas, asegúrate de que compras de buena calidad y hierbas secas bien conservadas. Las secas mantienen su potencia sobre unos 12 meses.

Guárdalas en bolsas de papel marrón o jarras de cristal, en un lugar fresco y oscuro. Las hierbas vendidas comercialmente suelen ser coloridas y aromáticas. Compra hierbas que no hayan sido fumigadas con pesticidas u otras sustancias quimicas.

Nota: Cuando hablamos de "planta entera" nos referimos a tallo, hojas y flores, las raíces no están incluidas.

Pinguica o gayuba-uva de oso
(*Arctostaphylos uva-ursi*)

Se usan las hojas, actúa en el sistema genital-urinario, para tratar cistitis, próstata, riñones, inflamación de la vejiga, infecciones vaginales y uterinas.

Infusión: normal, toma 1/2 taza 3 ó 4 veces al día.

Ducha: usa la infusión a la temperatura corporal, una vez al día.

Caulófito
(*Caulophyllum thalictroides*)

Se usa la raíz, para tratar la amenorrea, dismenorrea, inflamación vaginal, contracciones lentas o detenidas (durante el parto), nervios, agotamiento y tos espasmódica (asma, bronquitis, tos ferina). No usar durante el embarazo.

Decocción: toma una cucharada 3-4 veces al día.

Amenorrea y dismenorrea: 1/4 de taza de decocción caliente 3 veces al día.

Espasmos: toma grandes dosis o hazlo más a menudo.

Chile picante
(*Capiscum frutescens*)

Se usa el fruto, es estimulante, tónico, astringente, limpia la sangre y es antiséptico. Excelente para la circulación, para estimular el ritmo cardíaco, limpiar y recuperar elasticidad en venas y arterias. Calma y cura las úlceras estomacales y los tejidos intestinales, detiene hemorragias y acelera la coagulación. Efectiva en casos de anorexia y congestión hepática, ayuda a estar despierto y refuerza el sistema inmunológico.

Asegúrate de adquirir el chile picante que se utiliza para medicina, ya que hay una versión para cocinar que ha sido tostada, perdiendo sus propiedades.

Contra el resfrío: 1 cucharadita en agua muy caliente 3 veces al día.

Apio
(*Apium graveolens*)

Se usa la semilla, es diurético, baja la presión sanguínea y suaviza dolores de cabeza y nervios.

Infusión: tritura suavemente y pon 3 cucharadas en tres tazas de agua fría, cúbrelo y calienta a fuego lento 20 minutos, cuélalo y bébelo caliente (3 tazas diarias).

Manzanilla
(*Matricaria chamomilla o matricaria recutita*)

Se usa toda la planta, es sedante para los nervios y tónico para el intestino, se usa para dolor de muelas, de oídos, para digestiones pesadas, insomnio y gripe.

Infusión: 14 gr de flores en 3 tazas de agua, toma 1 tazas 3 veces al día.

Contra el resfrío: 1/4 de cucharada de chile picante en polvo en 1 taza de infusión, añade manzanilla con miel y bébela caliente 4 ó 5 veces al día.

Quilloi-quilloi o hierba gallinera
(*Stellaria media*)

Se usa toda la planta, fácil de encontrar, laxante, expectorante, trata gases y cólicos, protege las membranas mucosas. Fresca puede disolver las verrugas, en tinte es efectiva para el quiste de ovario. Con hojas pueden hacerse cataplasmas o loción para tratar infecciones o irritaciones externas.

Infusión: normal. Bebe 1/2 taza 3 ó 4 veces al día.

Contra estreñimiento: toma una taza cada 3 horas.

Tinte: 15 ó 20 gotas en un vaso de agua caliente 2 ó 3 veces al día, para tratamientos largos (quiste).

Planta fresca: ¡Cuanta más comas mejor!

Canela
(*Cinnamomum zeylanicum*)

Se usa la corteza (rama), para dolores musculares, gripe o espasmos digestivos. También es afrodisíaca.

Decocción: normal, toma 1/4 de taza 3 ó 4 veces al día.



Clavo
(Eugenia caryophyllata)

Se usan flores secas y capullos, para la circulación, subir la temperatura corporal, desinfecta el estómago, piel, intestinos y bronquios. También actúa como analgésico para el dolor de muelas, aplicado directamente en la cavidad bucal.

Infusión: 1 cucharada en 2 tazas de agua, toma 1/8 de taza 3 veces al día.

Equinacea
(Echinacea pupurea o augustofolia)

Se usa la raíz, purifica, estimula la producción de glóbulos blancos, refuerza las defensas. Se usa si hay un envenenamiento por picadura, infecciones bacterianas crónicas, infección vaginal o hemorroides. Es un buen tónico para la próstata y facilita la eliminación de grasas. No es tóxica y se puede usar largos períodos de tiempo.

Decocción: normal, añade raíz de palo dulce si su sabor te provoca náuseas.Toma de 1 a 5 cucharadas 3 a 6 veces al día.

Tinte: 15 a 30 gotas en agua caliente cada 3 horas dependiendo de la gravedad de la infección.

Ducha: usa decocción a temperatura ambiente 2 ó 3 veces en semana (no abuses de ellas).

Ajo
(Allium sativum)

Se usa el bulbo (diente), antibiótico natural tomado crudo (mejor si son ecológicos), purifica la sangre, bueno para las infecciones de hongos y desórdenes nerviosos. Es diurético y ayuda a equilibrar desórdenes glandulares, refuerza el sistema inmunológico.

Crudo: Tómalo con agua fría o con miel, no esperes más de 5 minutos entre que lo pelas y te lo comes, un diente o más 3 ó 4 veces al día.

Ducha: Hierve agua 15 minutos, después déjala enfriar a la temperatura corporal y añádele el jugo de 1 diente.

Dolor de oídos (infección): Pela un diente sin romperlo, envuélvelo en una gasa, mójalo en aceite de oliva y ponlo en la entrada del oído antes de dormir, durante 3 ó 4 días.

Verrugas: Frota un diente cortado por la mitad tan a menudo como sea posible.



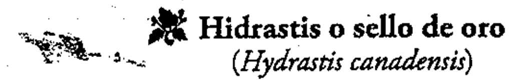
Jengibre
(Zingiber officinale)

Se usa la raíz como estimulante, analgésico y afrodisíaco. Para fiebre alta, bronquitis, dolores cólicos, diarrea, gripe, dolor de garganta, hemorragias de pulmón, menstruación dolorosa, nauseas, neuralgia y reumatismo. Es muy efectivo para problemas abdominales. Puede ayudar a inducir un período tardío. Se puede utilizar en polvo, pero la raíz fresca es mucho más potente.

Infusión: Ralla bastante cantidad de raíz fresca y hiérvela en agua 30min-1 hora. En polvo pon una cucharada en una taza de agua caliente con miel y limón, para resfriado añade 1/4 cucharada de chile picante a cada taza.

Cápsulas: Llena las capsulas con jengibre en polvo y toma 3 diarias.

Raíz fresca: Máscala varias veces al día, ralla o mézclala con miel.



Hidrastis o sello de oro
(Hydrastis canadensis)

Se usa la raíz, es antibiótico natural especialmente efectivo para herpes e infecciones vaginales (ideal para duchas), lavado de ojos cuando tienes conjuntivitis y antiséptico para boca, piel y quemaduras.

Infusión: 1/4 de cucharada de raíz en polvo en una copa de agua hirviendo, 3 ó 4 veces al día, sabe muy amargo.

Cápsulas: Rellénalas con polvo de raíz y toma 3 diarias.

Tinte: 15 gotas en agua caliente 3 veces al día.

Pasta: Mezcla con poca cantidad de agua y aplícala en la infección de la piel, cubriéndola con una tela... ¡mancha!

Ducha: Usa una infusión fuerte durante el tratamiento, interna y externamente.

Advertencia: Es tóxica en exceso, no la uses más de 2 semanas seguidas, no usar durante el embarazo.

Lavanda
(Lavendula officinalis)

Se usa la flor, es sedante y antibacteriana. Usa esencia directa sobre llagas o picaduras, acláralo sobre 15 ó 20 minutos ya que puede quemar. Para baño relajante usa infusión de lavanda o esencia en el agua caliente.

Palo dulce
(Glycyrrhiza glabra)

Se usa toda la raíz, en trozos o polvo. Expectorante y laxante flojo. Contiene substancias semejantes a estrógenos, en la medicina china se conoce como "la reconciliadora", pues se puede mezclar con muchas otras hierbas, incrementando las propiedades curativas y escondiendo sabores amargos.

Decocción: Un puñado de raíz en 2 tazas de agua, a fuego lento en 20 minutos. Toma 1/4 de taza 3 veces al día.

Laxante: 1 cucharadita de polvo mezclado con miel, masticar la raíz seca regula problemas digestivos.

Agripalma
(Leonorus cardiaca)

Se usan las hojas, buen tónico uterino y para el corazón, reduce calambres. Ideal para tratamientos largos. No usar durante el embarazo.

Infusión: Normal ,bebe 1/4 de taza 3 ó 4 veces al día.

Menstruación tardía: Bébela caliente, cuando el flujo es normal, bébela fría como tónico.

Vaginitis: Ducha con la infusión a la temperatura corporal, 1 al día 1 semana (no abuses).

Ajenjo
(Artemisia vulgaris)

Se usa toda la planta, contra la epilepsia y los espasmos. No tomes en caso de inflamación uterina o embarazo.

Infusión: Normal, toma 1/4 de tazaa 2 ó 3 veces al día.

Perejil
(Petroselinum sativum)

Se usa toda la planta, es rica en minerales y tiene mucho hierro, Vitamina A y B y 3 veces más Vitamina C que los cítricos. Es excelente para piedras en el riñón y la vejiga, para los nervios cervicales y la vista, glándulas suprarrenales y bolsas de sangre. Previene el reumatismo y ayuda en caso de glándulas inflamadas y problemas menstruales. Las raíces y semillas se usan en decocción.

Infusión: Normal, toma 2 a 5 cucharadas 3 ó 4 veces al día. Cruda no tiene buen sabor.



Poleo
(Mentha pulegium)

Se usa toda la planta, es un expectorante, se usa para la bronquitis y tos. También induce a las contracciones uterinas. No lo uses durante el embarazo.

Aceite de esencia: Frótalo en la piel, mantiene mosquitos lejos y puede inducir una menstruación tardía.

Atención: No ingerir, es tóxica y puede causar la muerte, solo para uso externo.

Frambuesa roja
(Rubus idaeus)

Se usan las hojas para diarreas, hemorroides, problemas hormonales y durante y después del embarazo... es lejos uno de los mejores tónicos uterinos, estimula y regula el flujo, evita los calambres y ayuda en casos de náuseas o en la digestión.

Infusión: Normal, 1 taza 3 veces al día.

Ducha: 1 vez al día, a temperatura corporal, no usar más de una semana seguida.

Rosal silvestre
(Rosa canina)

Se usa el fruto, tónico para la fatiga y la falta de vitaminas, diurético, excelente para la piel y para irregularidades hormonales. Bueno para ciclos menstruales irregulares y para tratar la leucorrea.

Infusión: normal, tómala fría y con limón.

Romero
(Rosmarinus officinalis)

Se usan las hojas para dolor de cabeza, nervios, cólicos, depresiones, pálpitos y congestión uterina. Limpiador pulmonar si se inhala el vapor.

Infusión: 1 taza 3 veces al día.



Salvia

(*Salvia officinalis*)

Se usan las hojas para dolores de garganta, bajar fiebres altas y estimular circulación y digestión. Perjudica la lactancia. Imita al estrógeno y puede ayudar a regular la menstruación.

Infusión: normal 3 veces al día.

Para secar la leche materna: 1 taza de infusión fría 2 veces al día.

Para hacer gárgaras: Haz infusión con media taza de agua y media de vinagre de sidra de manzana.



Tanaceto

(*Tanacetum vulgare*)

Se usan hojas, flores y semillas para la amenorrea y dismenorrea, las semillas sirven para expulsar lombrices.

Cuidado: En mujeres con flujos menstruales fuertes, puede provocar aún más pérdida. No abusar de las dosis.

Infusión: 1 puñado de hierba por medio litro de agua. Toma 1 taza después de cada comida.

Tinte: 10 a 15 gotas en agua caliente, 3 ó 4 veces al día.

Tomillo

(*Thymus vulgaris* o *Thymus pulegioides*)

Se usan las hojas, sirve para tratar dolor de cabeza, fiebre, bronquitis, calambres, problemas digestivos, pesadillas, tos, heridas, dolor de muelas, sarna, úlcera, dolor de garganta, lombrices, reuma y como dentífrico.

Infusión: 1 cuchara en una taza de agua, 3 ó 4 veces al día.

Para tos: Infusión con miel.

Para fiebre: Tómala caliente.

Para lombrices: 1-5 gotas de esencia, mezclada con aceite de oliva.

Para problemas de piel o parásitos: 2 ó 3 cucharadas de esencia en 140 grs de aceite de oliva, aplicar en zonas afectadas y combinar con infusión.



Valeriana

(*Valeriana officinalis*)

Se usa la raíz en casos de ansiedad, depresión, desorden circulatorio o digestivo. Para tratar problemas de malestar, espasmos, temblores, convulsiones, epilepsia, neuralgia, para facilitar el sueño y contra el dolor en general. Prepara siempre infusión, nunca decocción, no pongas en remojo las raíces ni las dejes reposar más de 2 horas, debido a su fuerte olor y su amargo sabor se recomienda mezclar con otras plantas: canela (para convulsiones), chile picante (para calambres), jengibre (para irregularidades menstruales).

Infusión: 1 puñado de raíz por 2 tazas de agua hirviendo, déjala reposar tapada 45 minutos, toma 1/4 de taza 3 veces al día.

Tinte: 10 a 15 gotas en un vaso de agua 4 veces al día.



Zanahoria

(*Daucus carota*)

Se utilizan la semilla y la raíz, las semillas se pueden usar como "píldora del día después", la raíz como diurético, contra lombrices. Es fácil encontrarlas en la ciudad y el campo, las semillas se recogen a mediados/finales de septiembre (consulta con alguien que sepa).

Atención: Ten mucho cuidado en identificar esta planta, ya que tiene una gemela que es venenosa y puede matarte.

Mil en rama

(*Achillea millefolium*)

Se usan flores y hojas, limpia el organismo, también contra resfriado y gripe, hemorragias pulmonares e intestinales, infecciones vaginales y de la vejiga, desórdenes menstruales, hemorroides, fatiga y problemas circulatorios.

Infusión: Normal, toma 3 ó 4 tazas diariamente.

Decocción: Haz una infusión normal, cuélala y ponla a fuego lento hasta que reduzca su volumen original a la mitad, cuélalo de nuevo y tómalo frío, 1/2 taza 3 veces al día.

Para gripe y fríos: toma infusión caliente.

Para calambres o flujo menstrual fuerte: infusión calientes días antes de la menstruación y lo necesario para los calambres.



BIBLIOGRAFÍA



Libros

CALVERA, LEONOR. *Diosas, brujas y damas de la noche.* Buenos Aires, 2005.

CASTANEDA, CARLOS. *Pases Mágicos, las enseñanzas prácticas de Don Juan.* Editorial Martínez Roca, Barcelona, 1998.

GAUTHIER, ISABELLE. *Hot pants: Do it yourself gynecology. Herbal remedies.* 1994.

MORA, ZILEY. *Magia y secretos de la mujer mapuche, sexualidad y sabiduria ancestral.* Editorial Kushé Temuco, 1992.

PAREDES, JULIETA y GALINDO, MARÍA. *Sexualidad y placer,* Ediciones Mujeres creando, Bolivia, 1998.

RODRIGAÑEZ, CASILDA. *El asalto al hades,* España, 2004. Página web: casildarodriganez.org

Fanzines y pasquines

Fanzine *Cuerpos Salvajes* Nºs 1 y 2. Murcia, España.
Email: golpesderabia@terra.es

Fanzine *Nuestra menstruación,* Ediciones Nervosas, Quilmes, Argentina.

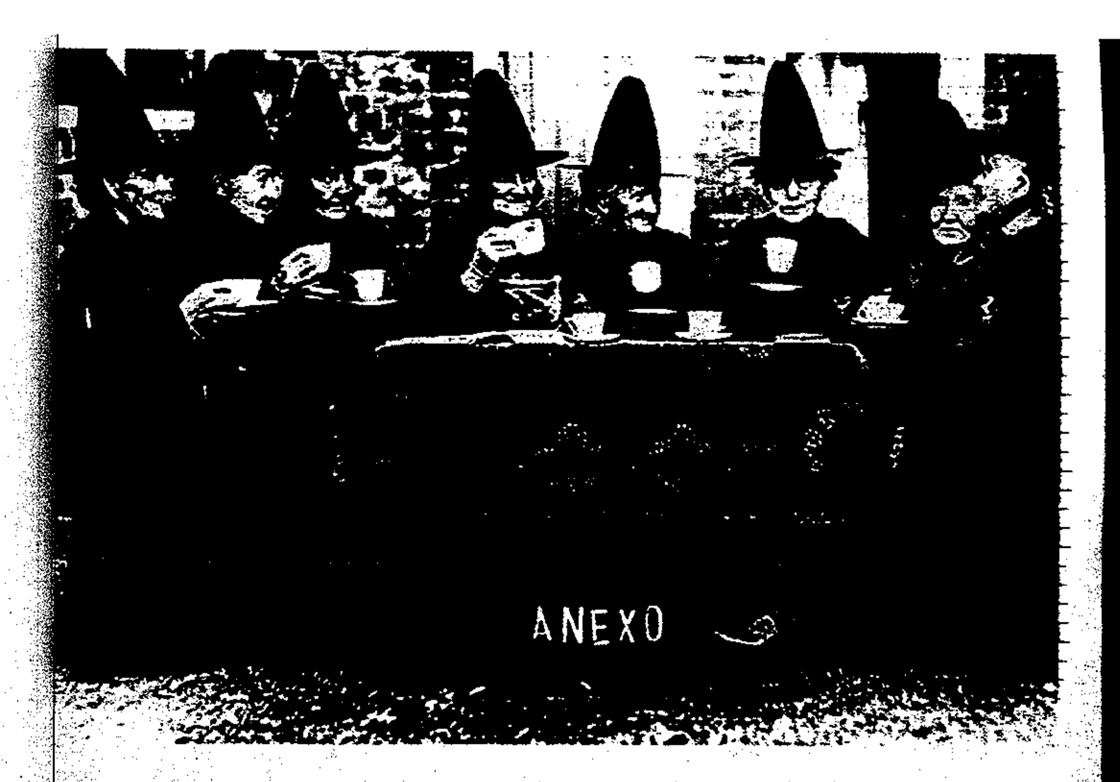
Pasquín de Ginecología Natural, Buenos Aires, Argentina, 2003.
Email: ginecologianatural@ciudad.com.ar

Benavides. 1986. *La Tercera,* 21 de febrero de 1986. "Utiliza manzanilla, matico y llantén. Con mezcla de yerbas criollas médico penquista cura cáncer". Concepción. Chile





CONTENIDOS



ANTECEDENTES SOBRE EL USO DE TRES HIERBAS PARA CURA DEL CÁNCER UTERINO

(Del diario *La Tercera* de la Hora, del viernes 21 de febrero de 1986)

Utiliza manzanilla, matico y llantén
"Con mezcla de yerbas criollas médico penquista cura cáncer"

CONCEPCIÓN.- Benavides. Con sólo tres modestas yerbas medicinales chilenas la doctora Marina Lorenz de Enríquez, médico cirujano con 50 años de ejercicio profesional, confiesa haber curado a muchas mujeres de cáncer uterino, úlceras de la matriz, úlceras abdominales y papilomas. Estudió en la Escuela de Medicina de la Universidad de Chile y se tituló en 1927. En Concepción, su esposo un ex parlamentario de la República, le obsequió un departamento donde instaló una clínica. Allí junto a otros dos médicos crearon el centro de detección precoz del cáncer, curando en forma gratuita a miles de mujeres con diversos problemas de salud genital, utilizando para ello manzanilla, matico y llantén.

NO HAY SECRETOS

"Doctora", le dijimos, "hemos sabido que Ud. ha utilizado yerbas medicinales para curar el cáncer uterino. ¿Podría revelarnos para los lectores de *La Tercera* el secreto de esa curación?"

"No es ningún secreto", dijo, "y si se trata de ayudar al prójimo, yo nunca me he negado a colaborar. Son tres yerbas muy conocidas por sus cualidades medicinales: **manzanilla, matico** y **llantén.** La primera es descongestionante, la segunda cicatrizante y la tercera, anticancerígena. Conociendo esto me decidí a experimentar con mujeres que presentaban úlceras de la matriz primero. La alegría fue inmensa al comprobar la rapidez con que éstas curaban", dijo la Dra. Lorenz. "Luego experimentamos con cáncer uterino y el resultado fue sorprendente", agregó. "Al mes, todas mis pacientes estaban curadas. Mi alegría fue inmensa y la de mis enfermas también. Tengo muy gratos recuerdos de mujeres que han llorado de felicidad".

PREPARACIÓN

Con el máximo de detalles nos explicó la forma de preparar la medicina. "Se toman por partes iguales matico, llantén y manzanilla y se colocan en un tiesto capaz de contener un litro de agua. Seguidamente se le vierte un litro de agua hirviendo y se deja reposar hasta que su temperatura sea tolerable. El líquido colado se vacia a un irrigador. Con este instrumento se procede a una lavativa vaginal profunda de una sola vez, para lo cual se coloca a la paciente decúbito dorsal sobre una chata para recibir el líquido. No se debe usar pera, sino irrigador para que el resultado sea satisfactorio", dijo la Dra. Lorenz. Agregó asimismo que el tratamiento debe repetirse todos los días. De esta forma, cumplido un mes, se puede observar la mejoría con la cicatrización de las úlceras y la desaparición de tumores. "Como al mes", dijo, "empieza recién a 'granular', es decir, a juntarse las heridas".

SIN DOLOR

Al consultársele cómo una mujer puede detectar que tiene cáncer, explicó: "Cuando hay cáncer no hay dolor, sólo sangre con secreciones de mal olor". Agregó que su clínica que funcionó en Diego Portales 535, de Concepción, fue la primera en tratar el cáncer. Junto a ella trabajaron otros facultativos. "Utilizar hierbas fue algo que sólo a mí se me ocurrió y nunca he recibido un premio por ello", señaló. "Sin embargo", dijo, "he recibido muchísimos homenajes por haber sido presidenta de las mujeres médicos, por mi labor en la Cruz Roja, por el Hogar de Reposo de Chiguayante, por colaborar con CEMA y por otras diversas instituciones. Por la misma razón he sido muchas veces entrevistada por los periodistas, pero ésta es la primera vez que se me consulta por el tratamiento con yerbas, lo que me es grato, porque creo que podrá servir mi experiencia para otros médicos y para muchas mujeres que sufren este mal. Todo lo que experimento con buenos resultados me gusta darlo a conocer porque es hacer un bien".



De la manito, en una comunidad Quichua-Shuar en la selva ecuatoriana.



Las herederas de la tradición ancestral de parteras y brujas.





Aprendiendo a tejer con los pies junto a las *Imillas*, en Cochabamba, Bolivia.